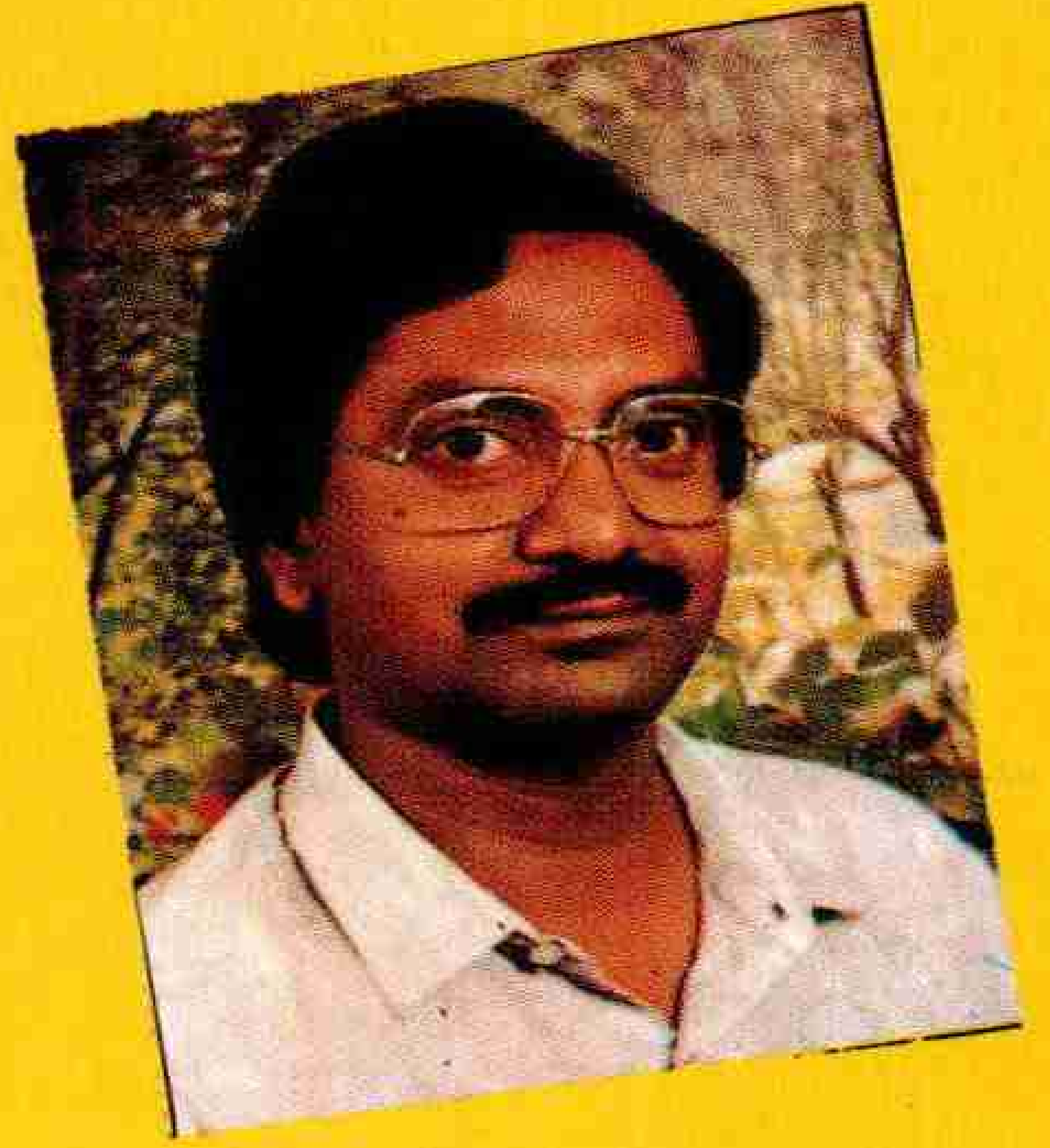
ర్ఘాయుష్మాన్భవ

ండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా
జీవించండి!



* గుండెపోటును వెంటనే గుర్తించడం ఎలా?
* దొండకాయలు తెలివి తేటలను తగ్గిస్తాయి. పరీక్షల్లో తినకండి!
* అరికాళ్ళు పగలడానికి అపరిశుభ్రతే కారణం!
* ఎలర్జీని కల్గించే పదార్థాలను కనుగొనే ఉపాయం
* గుట్కాలు మింగితే మగతనం గుటకాయి స్వాహా!
* నిద్రపట్టడానికి సులువైన మార్గాలు
* అన్నం తిన్న తర్వాత నడవ వచ్చా.

ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం
నిత్య పారాయణం
చేయవలసిన భగవద్గీత
దీర్ఘాయుష్మాన్భవ

డాక్టర్ **జి.వి. పూర్ణచంద్**
బి.ఎ.యం.ఎస్.

Blank Page

"దీర్ఘాయుష్మాన్భవ"

రచన

డా|| జి.వి.పూర్ణచంద్



శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్
డోర్. నెం. 28-3-49, సంజీవయ్య కాలనీ,
అరండల్‌పేట, విజయవాడ - 520 002

DEERGHAYUSHMANBHAVA
Written by : **Dr.G.V.Purnachand**, B.A.M.S.,
Susruta Ayurvedic Speciality Hospital,
1st Floor, Satnam Towers,
Opp.Buckinghampet Post Office,
Governorpet, VIJAYAWADA-2.
Ph : (O) 2577373,Mobile : 94401 - 72642

Revised Edition :
January 2010

Price : **35/-**

Title Design :
D.RAMAKRISHNA REDDY

Type Setting :
MADHULATHA GRAPHICS
Ph : 0866-2434320

Printed At :

Published by :
SREE MADHULATHA PUBLICATIONS
#28-3-49, Arundelpet,
VIJAYAWADA - 2



ఎక్కడ ఏ పత్రికలో
ఏ చిన్న విజ్ఞాన విషయం
అచ్చయినా
తనజాతి జాతంతా
జ్ఞానవంతులైపోతారని
సంబరపడిపోయే
నా మిత్రుడు
"వండర్‌వరల్డ్ విజ్ఞానమాసపత్రిక"
సంపాదకుడు

శ్రీ వట్లూరి నారాయణరావు గార్కి

ప్రేమతో ఈ గ్రంథాన్ని
అంకితం ఇస్తున్నాను

"దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ!"

- డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్

డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్, BAMS.,
ఆయుర్వేద, సాహిత్య రచనలు

వ.నెం.	పుస్తకం పేరు

ఆయుర్వేద రచనలు :

1. భోజన భోగం
2. అలనాటి ఆహారములు
3. ఆరు రుచులతో ఆరోగ్యం
4. ఆయుర్వేదంలో చమత్కారాలు
5. నిత్య యవ్వనం
6. ఆయుర్వేదంలో పథ్యాలు-అపథ్యాలు
7. క్విక్‌రెమిడీస్
8. దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ
9. ఆడవారి కోసం ఆయుర్వేదం
10. ఆరోగ్యామృతం
11. బీపీ వ్యాధి - సులభ నివారణ
12. షుగర్ వ్యాధి - సులభ నివారణ
13. జీర్ణకోశ వ్యాధులు - సులభ నివారణ
14. ఎలెర్జీ వ్యాధులు - ఆయుర్వేద నివారణ
15. కీళ్ళ నొప్పులు - ఆయుర్వేద నివారణ
16. ఆయుర్వేద చికిత్సాసారం
17. వంట ఇల్లే వైద్యశాల
18. మీ వ్యాధులకు మీరే వైద్యులు
19. చిరంజీవ! చిరంజీవ! సుఖీభవ! సుఖీభవ!
20. ఆరోగ్య భగవద్గీత

సాహిత్య రచనలు :

1. అలనాటి పట్టణాలు
2. మరో కోణం
3. కాలచక్రతంత్రం
3. దీనజన బాంధవుడు
4. కొసమెరుపులు
5. సభాపర్వం
6. శ్రీగీతగోవిందం
7. పేరులోనే పెన్నిధి
8. మాటల ముచ్చట్లు

ముందు మాట

ఆరోగ్యాన్ని రక్షించండి! అది మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యంఅని నమ్మి, రోగాలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలనే 'ఆరోగ్య స్పృహ'తో ఈ పుస్తకాన్ని చదివేందుకు సమాయత్తమౌతున్న పాఠకలోకానికి నా అక్షర నీరాజనాలు!

తెలుగు పాఠకులలో ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలనే ఆసక్తి గతంలోకన్నా చాలా పెరిగింది. రోజులు మారాయి. ఇప్పుడు అతి సామాన్యులు సైతం తమకు అర్థం అయ్యేభాషలో ఆరోగ్యపరమైన అంశాలను ఎవరైనా సమర్థవంతంగా చెప్పగలిగితే, చక్కగా చదివి అర్థంచేసుకొని, వాటిని పాటించడం ద్వారా రోగాల పాలిట పడకుండా తప్పించుకో గల్గు తున్నారు.

వండర్‌వరల్డ్ విజ్ఞాన మాసపత్రిక గత రెండు సంవత్సరాలలో అనేక సార్లు నాతో "టెలిఫోన్ ముఖాముఖీ" ఏర్పాటు చేసినప్పుడుగానీ, ఫ్రీ కూపన్ ప్రవేశపెట్టి నేనందించే ఉచిత వైద్యసలహాలను పొందే అవకాశం కల్పించినప్పుడుగానీ అనూహ్యమైన స్పందన వచ్చింది! ఇవి గాక కొన్ని వేల మంది పాఠకులు ఉత్తరాల ద్వారా తమ ఆరోగ్య సమస్యల్ని నాతో సంప్రదించి వైద్య సలహాలు పొందుతున్నారు. ఇదంతా ప్రజలలో ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలనే తపన పెంపొందు తోందనడానికి ప్రత్యక్ష సాక్ష్యాలుగా నేను భావిస్తున్నాను.

పక్షవాతం, కీళ్ళవాతం, అన్నిరకాల వాత వ్యాధులు, ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, ఇతర ఎలెర్జీవ్యాధులు, పేగుపూత, అమీబియాసిస్, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, రక్తపోటు, మధుమేహం, బోదవ్యాధి, మూలవ్యాధి, బొల్లి ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ వంటి దీర్ఘచర్మవ్యాధులు, నపుంసకత్వం, సంతానం కలగకపోవడం వంటి అనేక వ్యాధులకు చికిత్స కావాలని కోరుతూ ఇంకా అసంఖ్యాకంగా పాఠకులనుంచి ఉత్తరాలు వస్తూనే వున్నాయి. ప్రతిరోజూ సుదూర ప్రాంతాల నుంచి కూడా పాఠకులు తమ తమ వ్యాధుల గురించీ, వాటికి చికిత్స గురించి నాతో టెలిఫోన్ ద్వారా కూడా సంప్రదిస్తున్నారు.

వండర్‌వరల్డ్ పత్రికద్వారా ఇన్నివేలమందికి ఈ విధంగా సేవచేసే భాగ్యం కలిగినందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా వుంది! ఈ అవకాశాన్ని కల్పించిన వండర్‌వరల్డ్ సంపాదకులు శ్రీ వట్లూరి నారాయణరావుగారికి ముందుగా నా ధన్యవాదాలు తెల్పుకొంటున్నాను.

పత్రికని 1996 మార్చినెలలో 'వండర్ వరల్డ్'ని శాబ్ది ప్రత్యేక సంచికగా తయారుచేయాలని సంకల్పించి, సంపాదకులు నారాయణరావు గారు..... ప్రజలలో నానాటికీ పెరుగుతున్న ఆరోగ్యస్పృహని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఒక మంచి పుస్తకం వ్రాయమనీ, దాన్ని "దశాబ్ది సంచిక" కానుకగా పాఠకులకు అందిద్దామని నన్ను కోరారు. ఆ పుస్తకం "న భూతో న భవిష్యతి"గా వుండాలని నన్ను ఆదేశించారు కూడా!

ఆయుర్వేద వైద్యుడిగా ఇన్నేళ్ళ నా అనుభవం, నా పరిశీలన, పరిశోధనల్లో నిగ్గుతేలిన వైద్య రహస్యాలెన్నింటినో ఏర్చి కూర్చి అక్షరమాలగా అల్లి మా పాఠక హృదయాలను అలంకరింప చేయాలని ఈ భగీరథ ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించాను. నిండు నూరేళ్ళూ మా పాఠకులు ఆనందంగా హాయిగా ఆరోగ్యంగా జీవించాలి. రోగాలు రాకుండా నిరోధించుకునేందుకు నిత్యపారాయణం చేసే ఆరోగ్య భగవద్గీతగా ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడాలి! అదీ మా ఆశయం - ఆకాంక్ష!!

"దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ" అనే పెద్దల దీవెనని నిజం చేసేట్లుగా మంచి విలువైన సమాచారాన్ని సరికొత్తగా అందిద్దాం అన్నాను. "వెరీగుడ్! ఇదే మన పుస్తకానికి టైటిల్" అంటూ నామకరణం చేశారు సంపాదకులు నారాయణరావుగారు.

వేటిని అశ్రద్ధచేస్తే ఆరోగ్యం కుప్పకూలి పోతుందో, వేటిని పాటిస్తే ఆయుష్షు నిండు నూరేళ్ళు నిలబడుతుందో వాటిని ప్రత్యేకంగా ఎంపికచేసి ఈ పుస్తకాన్ని మీకు అందిస్తున్నాను.

ఇవి పైకి చాలా చిన్న విషయాలుగానే కన్పిస్తాయి. కానీ, మీ జీవిత గమ్యాన్ని మరో మలుపుతిప్పగల అమృత గుళికలివి!

మీ ఆరోగ్యమే మా మహాభాగ్యం!! రండి! అమృతం నిండిన స్వర్ణభాండాలు..... ఇవిగో...... అందుకోండి!! అందుకుని హాయిగా ఆనందంగా నిండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యవంతంగా అష్టైశ్వర్యాలతో సుఖంగా జీవించండి!

దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ!!

మీ

డా॥ జి.వి.పూర్ణచంద్

మానసిక అలసటకు ధ్యానం, జపం రిలాక్సేషన్ ఇస్తాయి

రోజంతా పనివత్తిడి, చిరాకు పరాకులతో, ఇంటిపనులతో, ఆఫీసు పనులతో అలిసిసొలిసి సొమ్మసిల్లి పోతున్నారా...

విశ్రాంతి మీకు అవసరం అని కోరుకొంటున్నారా...? మానసిక అలసటకు శారీరక విశ్రాంతి మాత్రమే చాలదు - మానసిక విశ్రాంతి కావాలి!

అలిసిన మనసు సమర్ధవంతంగా పనిచేసే మీ శక్తియుక్తుల్ని దెబ్బతీస్తుంది. మీరు ఎంతో తెలివిగా నిర్ణయాలు తీసుకోగలరు. కానీ, మీరు మానసికంగా అలిసిపోయినప్పుడు సరైన నిర్ణయాలను తీసుకోలేక పోయే ప్రమాదం వుంది!

స్ట్రెస్, టెన్షన్‌లు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు మనసుకు ఆహ్లాదాన్నిచ్చి అలసటను పోగొట్టాలి. బుర్ర వేడెక్కిపోతోంది... అంటామే.... ఇదే అదీ. అలాంటప్పుడు ధ్యానం, మెడిటేషన్, జపం వంటివి మిమ్మల్ని మానసికంగా రిలాక్స్‌చేస్తాయి.

పెద్ద పెద్ద వ్యాపారస్తులు, ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు, సెక్రటరీలు, ఆఫీసర్లు ఎప్పటికప్పుడు మానసికంగా రిలాక్స్ కాలేకపోతే దేశానికే చాలా నష్టం జరిగే అవకాశం వుంది - పొరబాటు నిర్ణయాల వలన!!

35 ఏళ్ళు దాటాక కళ్ళ పరీక్ష చేయించుకోండి. షుగర్ ఎంతవుందో చూపించుకోండి!

మీరు ముప్పయి అయిదవ సంవత్సరం పుట్టినరోజు పండగ జరుపు కొంటున్నారా...? మీకు జన్మదిన శుభాకాంక్షలు!

ఈ జన్మదినం సందర్భంగా మీరు వెంటనే చేయవలసిన పనులు రెండున్నాయి. ఒకటి: మీ ఫ్యామిలి డాక్టర్‌గార్ని సంప్రదించి 'బ్లడ్ షుగర్' పరీక్ష చేయించుకోండి. రెండు: మీ కంటి డాక్టర్‌గార్ని కలిసి మీ కళ్ళు పరీక్ష చేయించుకోండి.

ముప్పయి అయిదేళ్ళు వచ్చిన ప్రతి వ్యక్తి -ఆడఅయినా, మగ అయినా తప్పనిసరిగా ఈ రెండూ పరీక్షించుకొని జాగ్రత్తగా వుండడం మంచిది!

నాకేం వుండదు అనుకొని అశ్రద్ధ చేయకండి! మీకేమీ వుండకూడదనే మా కోరిక! ఏమీ లేదని పరీక్ష చేయించుకొని తేల్చుకోండి!

రోజూ తప్పనిసరిగా 'సి' విటమిన్‌ని తీసుకోండి రోగాలు రాకుండా వుంటాయి.

రోజూ మనం తినే ఆహారంలో 'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా వున్న ఆహారపదార్థాలు: కమలాలు, బత్తాయి, నిమ్మ, టమోటా, బంగాళాదుంపలు, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, గోంగూర, కొత్తిమీర, జామ, యాపిల్, దానిమ్మ, ఉసిరి, వెలగ... వీటిలో 'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా వుంటుంది.

'సి' విటమిన్ తప్పనిసరిగా తీసుకొంటూ వుంటే, కంటి శుక్లాలు, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, మధుమేహ వ్యాధిలో వచ్చే అనేక ఉపద్రవాలను నివారించవచ్చు.

మానసిక అనారోగ్యం కలగకుండా నివారించేందుకు "యాంటీ స్ట్రెస్ హార్మోన్ 'ను పెంపొందించి, మనసును ప్రశాంతంగా వుంచడానికి ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది! కేన్సర్ వ్యాధిని రాకుండా ఆపగలుగుతుంది. శరీరంలో కొవ్వు పెరగకుండా కాపాడుతుంది. రక్తపుష్టిని కల్గిస్తుంది. 'ఇనుము'కు సంబంధించిన మాత్రలతోపాటు 'సి' విటమిన్‌ను కూడా కలిపి తీసుకొంటే త్వరగా రక్తవృద్ధి కల్గుతుంది. ఎముకలు, పళ్ల ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది. చిగుళ్లలోంచి నెత్తురు కారడాన్ని ఆపుతుంది. చర్మానికి మంచి రంగునిచ్చి నల్ల మచ్చల్ని పోగొడుతుంది. ఇన్ని ఉపయోగాలున్న 'సి' విటమిన్‌ని రోజూ తీసుకుంటే వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది! రోజూ తప్పని సరిగా 'సి' విటమిన్‌ని తీసుకుంటే రోగాలు రాకుండా వుంటాయి.

పన్నుపోటు గుండెపోటుకు దారి తీయవచ్చు దంత సంరక్షణ చేసుకోండి!

మెదడుకీ మోకాలుకీ సంబంధం వుండకపోవచ్చుకానీ, పంటికీ, గుండెకీ సంబంధం వుంది! - పంటిపోటు తరచూ వచ్చేవారికి గుండెపోటు కూడా వచ్చే ప్రమాదం వుంది!

ఈ 'లింక్' ఏమిటంటారా? మన శరీరం మొత్తం మీద అత్యధికంగా సూక్ష్మజీవులున్న ప్రదేశం నోరు. పళ్ళు, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు సూక్ష్మ జీవుల ప్రభావం ఎక్కువగా వుంటుంది. అందుకని, దంత వ్యాధుల్ని అశ్రద్ధ చేయకుండా త్వరగా తగ్గించుకోవాలి.

దంత వ్యాధులు, ముఖ్యంగా పిప్పిపళ్ళు, చిగుళ్ళలోంచి నెత్తురు కారడం, చిగుళ్ళు వాయడం వంటి వ్యాధులు తరచూ వస్తుంటే సూక్ష్మజీవులు నోట్లోంచి లోపలికెళ్ళి, రక్తంతో కలిసి, రక్తం ద్వారా గుండెని చేరతాయి. వీటి ప్రభావంచేత గుండెకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు కుంచించుకొంటాయి. హార్ట్ ఎటాక్ రావడానికి ఇదే కారణం కదా...!

కాబట్టి పన్నుపోటు గుండెపోటుకు దారి తీస్తుందని, దంత సంరక్షణ అత్యవసరం అని, ఒకసారి గుండెపోటు వచ్చిన వారు తమ దంతాల గురించి మరింత శ్రద్ధ తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి!

డాక్టర్‌గారికి మీ బాధను వివరించేందుకు ఎనిమిది మార్గాలు

మీరు డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్ళబోయే ముందు మీ బాధలన్నీ ఒక కాగితం మీద రాసుకొని తీసుకెళ్ళడం మంచి అలవాటే! మీరు గుర్తు చేసుకొంటూ చెప్పడంతో మీ టైంతోపాటు డాక్టర్‌గారి టైం బాగా వేస్ట్ అయ్యే అవకాశం వుంది.

డాక్టర్‌గారు మీకు ఫలానా లక్షణం వున్నదా ....అని మిమ్మల్ని అడగరు. మీరే మీ బాధలన్నీ వివరంగా అడక్కుండానే చెప్పాలి. మీ బాధ కడుపునొప్పి అనుకోండి-

1) నొప్పి ఖచ్చితంగా ఎక్కడ వస్తోందీ చెప్పండి.

2) కొద్దిగా వున్నదా? బాగా వున్నదా? ఎలా వున్నది? వివరంగా చెప్పండి.

3) ఎప్పుడెప్పుడు వస్తోంది - ఎంతకాలం నుంచి వస్తోంది వివరించండి.

4) ఒకేచోట వస్తోందా ... మొత్తం పొట్ట అంతా వస్తోందా?

5) ఏదైనా తీసుకొంటే నొప్పి తగ్గుతోందా?

6) ఏదైనా తీసుకుంటే నొప్పి పెరుగుతోందా?

7) ఇంకా అదనంగా ఏమైనా వివరాలున్నాయా?

8) విరేచనం, మూత్రం, ఆకలి, నిద్ర ఎలా వుంటున్నాయో వివరించండి.

ఇన్ని వివరాలు అందుకొన్నాక మీ వ్యాధి ఫలానా అని డాక్టర్‌గారు నిర్ధారించడానికి మీరు సరిగ్గా చెప్పే వివరాలే తోడ్పడతాయి.

చర్మపు ముడతల్లో సబ్బు మిగిలి పోతుంటుంది చూసుకోండి చర్మ రోగాలొస్తాయి.

స్నానం చేసేప్పుడు సబ్బుతో రుద్దుకొంటాం- మళ్ళీ నీళ్ళు పోసుకొంటాం - ఆ తర్వాత తుడుచుకొంటాం కూడా! కానీ, చంకల్లోనూ గజ్జల్లోనూ, మోచేయి మోకాలు

లోపలి వైపు ముడతల్లోనూ, పొట్ట మీదుండే ముడతల మధ్య రొమ్ముల క్రింది భాగంలోను, వృషణాల అడుగున - అంతో ఇంతో చెమ్మ + కొద్దో గొప్పో సబ్బు మిగిలిపోయే అవకాశం వుంది. ముఖ్యంగా స్థూలకాయుల విషయంలో ఇందుకు మరీ అవకాశం వుంది.

ఇలా తడి సబ్బు చర్మం మీద మిగిలిపోయి, మనం దాన్ని పట్టించుకోకపోవడం వలన రసాయనపరమైన రియాక్షన్ వచ్చి రకరకాల చర్మరోగాలు మంట, దురదతో కూడిన లక్షణాలు వచ్చే అవకాశం వుంది.

మీరిలా గమనించకుండా పొరబాటున వదిలేసే ప్రాంతాల్ని ఒక్కసారి గుర్తించండి. రోజూ ఆ ప్రాంతాన్ని ఇంకొకసారి క్లీన్ చేసుకొని వేరే పొడి తుండుతో తుడుచుకోండి. అక్కడ చెమ్మ పేరుకోవడం వలననే 'తామర' వ్యాధి వస్తుంది. చెమ్మ వలన బూజు (ఫంగస్) వస్తుంది. కదా... అదే తామర వ్యాధికి కారణం!

బుర్ర వేడెక్కి పోయేవారికి టమోటా రసం చలవనిస్తుంది

చదివీ చదివీ బుర్ర వేడెక్కి పోతోందా?

ఎకౌంట్ల పుస్తకంలో తలదూర్చి, ఒక్కటీ టాలీకాక చిరాకుపుట్టి, తలపగిలి పోతోందనిపిస్తుందా?

ఆఫీసులో పని వత్తిడికి, ఆలోచనలు చేసీ చేసీ మెదడు ఉడికిపోతోందా ...

ఆగండి! వేడెక్కిన మీ బుర్రకు చలవ చేసే మంచి ఉపాయం - పండు టమోటా రసం ఒక కప్పుడు తీసుకొని, చెంచా పంచదార కలుపుకొని తాగండి.

మీకు, మీ మెదడుకు చక్కటి చలవనిస్తుంది!

తేలికలోనే పరీక్ష చేయించుకోండి! "అదే పోతుందిలే" అనే అశ్రద్ధ అనర్థాలకు దారితీస్తుంది!

ఎంతకీ తగ్గని లక్షణాలు, మాటిమాటికీ తిరగబెడ్తున్న లక్షణాలు వున్నప్పుడు, 'అదే పోతుందిలే' అనే అశ్రద్ధ పదిరూపాయిల్లో తగ్గిపోయేచోట వెయ్యి రూపాయిలు ఖర్చు పెట్టిస్తుంటుంది- పైపెచ్చు శాశ్వతమైన అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంటుంది. ఏదైనా బాధ వచ్చి తగ్గిపోతున్నదైనా సరే, అది వచ్చినప్పుడు తీవ్రంగా వుంటోందంటే మీరు డాక్టర్‌ని వెంటనే సంప్రదించమని హెచ్చరిక చేయడమే!

ఏదైనా తేలికలో ఉన్నప్పుడు చూపించు కోవడమే మంచి లక్షణం "అన్ని పరీక్షలూ చేసి, ఇన్ని వందలు తగలబెట్టించి, చివరికి ఏమీ లేదన్నాడు డాక్టర్-" అని విసుక్కొంటూ

వుంటారు చాలామంది! నిజమే! ఏమీ లేని జబ్బుకు అనవసరంగా పరీక్షల పేరుతో చాలా ఖర్చు అయి వుండవచ్చు. కానీ, డబ్బుపోయినా- ఏమీ లేనందుకు, ఒక పెద్ద భయంకరమైన జబ్బు మీలో ప్రవేశించనందుకు సంతోషించడం కూడా అవసరమే కదా!!

అన్నం తినగానే 'టీ' తాగితే మంచిదా ...?

'అన్నం తినగానే టీ తాగడం మంచిదోయ్! ఏం ఫర్వాలేదు - తాగు -' అంటూ బలవంతాన టీ తాగించేస్తుంటారు చాలామంది పెద్దలు. "ఇప్పుడే భోజనం చేసి వచ్చాను. మహాప్రభో - నన్ను వొదిలేయండి స్వామి" అని బ్రతిమాలుకున్నా విన్పించుకోరు వారి అతిథి మర్యాదలు వారివి! "ఇంటికి వెళ్ళి భోజనం చేయాలి బాబూ- ఇప్పుడు టీ తెప్పించకండి" అని మొత్తుకున్నా విన్పించుకోరు ఇలాంటి పెద్ద మనుషులే! భోజనానికి ముందూ, భోజనానికి తర్వాత టీ త్రాగవచ్చని వీరి నమ్మకం! ఎవరి నమ్మకాలు వారివి కావచ్చు- వాటిని ఇతరుల మీద రుద్దడం వలనే ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి!

భోజనానికి ముందు టీ తాగితే ఆకలి చచ్చి పోతుంది. సగం భోజనం కూడా చేయకుండానే కడుపునిండి పోతుంది. కడుపు ఖాళీగా వున్నప్పుడు, ఆకలి మీద వున్నప్పుడు టీ తాగటం వలన లోపల 'ఎసిడిటీ' పెరుగుతుంది. టీ తాగితే పైత్యం చేస్తుందనేది అందుకే! 'ఎసిడిటీ' వలన కడుపులో మంట, గ్యాస్‌ట్రబుల్, పేగుపూత, ... ఇవన్నీ రాక తప్పవు ! టీ పిశాచి వలన వచ్చే లక్షణాలేకదా ఇవి!! ఇక భోజనం తర్వాత టీ తాగితే ఏమవుతుందో చూద్దాం-

లేటెస్ట్‌గా జరిపిన పరిశోధనల్లో భోజనం తర్వాత టీ త్రాగే అలవాటు వలన, ఆహారంలోని ఇనుము శరీరానికి వంటబట్టకుండా పోతుందని తేలింది. దాంతో శరీరానికి ఇనుము లోపిస్తుంది. అందువలన రక్తక్షీణత కల్గుతుంది. మనిషి బలహీనుడైపోతాడు. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే క్షయవ్యాధితో సహా భయంకరమైన వ్యాధులెన్నో వస్తాయి.

ఇంతకంటే భయంకరంగా వర్ణించనవసరం లేదనుకొంటాను ఈ దురలవాటుని!

వివిధ వ్యాధుల్లో ఉపయోగపడే రక రకాల విటమిన్లు-

1) కంటి వ్యాధులు రాకుండా నివారించేందుకు, కంటి వ్యాధులను తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడే విటమిన్లు:
   'ఎ' విటమిన్, బి2 విటమిన్ (రిబొఫ్లవిన్)

2) మెదడు, నాడీవ్యవస్థకు సంబంధించిన శక్తిని కల్గించేందుకు ఉపయోగపడేవి. నరాల జబ్బుల్లో నివారణకు తోడ్పడేవి:
ఫోలిక్ యాసిడ్ (ఇనుము): పాంటోథెనిక్ యాసిడ్ (బి3), పైరిడాక్సిన్ (బి6) 'సి' విటమిన్

3) పళ్ళు, చిగుళ్ళకు సంబంధించిన వ్యాధుల్ని ఎదుర్కొనేందుకు ఉపయోగపడేవి:-
'సి' విటమిన్, 'డి' విటమిన్, 'ఎ' విటమిన్

4) గుండెపైన పనిచేసే వాటిలో ముఖ్యమైనవి:
విటమిన్ 'బి1', విటమిన్ 'ఇ'

5) జీర్ణశక్తికి తోడ్పడేవి: విటమిన్ బి3, విటమిన్ బి6

6) ఎముకల వ్యాధులు వచ్చినప్పుడుగాని, రాకుండా నివారించేందుకుగానీ ఉపయోగపడే విటమిన్లు:
విటమిన్ డి, విటమిన్ 'సి', విటమిన్ 'ఎ'

7) చర్మ సౌందర్యాన్ని కాపాడేవి, చర్మ వ్యాధులను నివారించేవి, చర్మానికి సంబంధించి ఏ వ్యాధి వచ్చినా తప్పనిసరిగా వాడవలసినవి:-
నియాసిన్, విటమిన్ బి6, విటమిన్ 'ఎ'

8) ఊపిరితిత్తులను సంరక్షించేందుకు ఉపయోగపడే విటమిన్లు: విటమిన్ 'ఎ', విటమిన్ 'ఇ'

9) రక్తవృద్ధికి తోడ్పడే విటమిన్‌లు
ఫోలిక్ యాసిడ్ (ఇనుముకు సంబంధించినవి)
విటమిన్ బి3, విటమిన్ బి6, విటమిన్ బి12, విటమిన్ ఇ, విటమిన్ కె.

10) రక్తస్రావాన్ని అరికట్టేందుకు తోడ్పడేది:- విటమిన్ కె.

11) కండరాలను బలసంపన్నం చేసేందుకు తోడ్పడే విటమిన్లు: బి విటమిన్ బి6, విటమిన్ బి1, విటమిన్ ఇ

12) పెరుగుదలకు తోడ్పడే విటమిన్లు:
ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ 'ఎ', విటమిన్ బి12

ఆయా పరిస్థితులకు మందులు వాడుతున్నప్పుడు, ఈ విటమిన్లు కలిగిన మందులు మీరు సరిగా తీసుకోగలుగుతున్నారో లేదో సరిచూసుకోవడానికి ఈ సమాచారం తోడ్పడుతుంది.

మీ అతిథి మర్యాదలు మీకు ఆరోగ్యాన్ని కల్గించేవిగా వుండాలి.

ఇంటికి చుట్టాలు, స్నేహితులు ఎక్కువగా వచ్చిపోయే వారుంటే, ఆ ఇంట్లో వారు సహజంగానే స్థూలకాయులౌతారు.

కారణం చాలా సింపుల్!

చుట్టాలొస్తారని స్వీట్లు, నూనె పదార్థాలు, రకరకాల పిండివంటలు తయారు చేసో, తెప్పించో వారికోసం ఏర్పాటు చేస్తుంటాం కదా...

వారు అతిథులు కాబట్టి మొహమాటానికి చాలా తక్కువగా తింటారు. మిగిలిపోతుందని మనమే ఎక్కువగా తినవలసి వస్తుంది.

అందుకని మన అతిథుల కోసం చేసే మర్యాదలు మన ఆరోగ్యానికి భంగకరంగాలేనివైతే మంచిది. స్వీట్లు నూనె పదార్థాలకన్నా పళ్ళనో, పేలాలనో ఏర్పాటు చేస్తే వారికీ మంచిది, మీకూ మంచిది! మీ శరీరం పదిలంగా వుంటుంది.

మీ అతిథి మర్యాదల్లో సాధ్యమైనంత వరకూ మీకు వ్యక్తిగతంగా హానిచేసేవి లేకుండా చూసుకుంటే మంచిదని గుర్తుచేయడమే ఇక్కడ ప్రయోజనం!

జ్వరం ఎలా చూడాలి?

జ్వరం ఎలా చూడాలనేది చదువుకున్నవారిలో కూడా చాలా మందికి కలిగే సందేహమే!! ఇవి స్కూళ్ళలోనూ, కాలేజీల్లోనూ నేర్పే విషయాలు కావు కాబట్టి, ఈసందేహాలు ఎప్పటికీ ధర్మ సందేహాలుగానే వుండిపోతుంటాయి.

1) థర్మామీటర్‌ని నాలిక కిందగానీ, చంకలోగానీ, విరేచన మార్గంలోగాని వుంచి చూడవచ్చు.
2) నోట్లో అయితే రెండు నిమిషాలు, చంకల్లో అయితే ఐదు నిమిషాలు, విరేచన మార్గంలో అయితే ఒక నిముషం సేపు థర్మామీటర్‌ని వుంచి జ్వరం చూడాలి.
3) ఎక్కువ సేపు వుంచితే వున్నదానికన్నా ఎక్కువ రీడింగ్ చూపించేస్తుందేమోనని అనుమానించనవసరం లేదు. మీ శరీరంలో ఆయా ప్రాంతాల్లో ఎంతసేపుంచినా ఎంత ఉష్ణోగ్రత వుంటే అంతే ఉష్ణోగ్రతని చూపిస్తుంది.
4) థర్మామీటర్‌ని బైటకి తీసిన తర్వాత ఎంత టెంపరేచర్ వుందో గుర్తించండి. మళ్ళీ పెట్టి చూడండి. రీడింగ్‌లో మార్పేమీలేకపోతేనే మీరు కరెక్టుగా టెంపరేచర్ చూసినట్లు.
5) థర్మామీటర్ మీద పాదరసం గీత బాణం గుర్తు (నార్మల్ పాయింట్)ని దాటి ఎంత వరకూ వస్తోందో జాగ్రత్తగా గమనించండి. ఏ పాయింట్ దగ్గర గీత ఆగిపోయిందో అది ఆ వ్యక్తి శరీరంలో వున్న టెంపరేచర్.
6) టైఫాయిడ్ వంటి జ్వరాలు వచ్చినప్పుడు గంట గంటకూ జ్వరం నోట్ చెయ్యమంటారు డాక్టర్‌గారు. మీరు ఇలా టెంపరేచర్‌ని గుర్తించి ఎన్ని గంటలకు ఎంత వుందో కాయితం మీద రాసి డాక్టర్‌గారికి చూపించాలి.

7) థర్మామీటర్‌ని చంకలో వుంచినప్పుడు, మీకు కనిపించిన రీడింగ్‌కి ఒక డిగ్రీ కలపండి! ఉదాహరణకు చంకలో 100^0 F ఉష్ణోగ్రత థర్మామీటర్ చూపిస్తోందనుకోండి- ఆ వ్యక్తికి 101^0 F జ్వరం వున్నట్లు!
8) విరేచన మార్గంలో థర్మామీటర్ వుంచినప్పుడు ఒక డిగ్రీ తగ్గించాలి. 101^0 F థర్మామీటర్ చూపిస్తే ఆ వ్యక్తికి 100^0 F జ్వరం వున్నట్లన్నమాట!
9) నోట్లో వుంచి చూడడమే ఉత్తమ పద్ధతి. అది యథాతథంగా శరీరంలో ఎంత ఉష్ణోగ్రత వుందో అంతే ఖచ్చితంగా చెప్తుంది. పిల్లలకు చంకలో చూసి ఒక డిగ్రీ కలపండి!

రెండు కిలోల బరువు పుచ్చుకుని మార్నింగ్‌వాక్ చేయండి!

ఉదయంపూటో, సాయంత్రంపూటో నడిచేవారు చేతులు వూపుకుంటూ దర్జాగా నడిస్తే ఆ వ్యాయామం సరిపోకపోవచ్చు.

రెండు చేతుల్లోనూ కనీసం రెండు కిలోల బరువుని సంచుల్లో వేసుకొని పుచ్చుకునడిస్తే ఇంకా మంచిది.

మీరు ఎంత వ్యాయామం చేస్తున్నవారైనా, చేతులకు కొద్దిపాటి బరువుని మోయగలిగే వ్యాయామంకూడా ఇవ్వాలి. లేకపోతే, మార్కెట్లోంచి సరుకులు బైటకు తేవాలన్నా, బస్టాండ్‌లోంచి రైల్వేస్టేషన్లోంచి సూట్‌కేసు బైటకు తెచ్చుకోవాలన్నా, మీరు కూలీని ఏర్పాటుచేసుకోవాల్సి వస్తుంది. బరువుని మోయగలిగే వ్యాయామాన్ని చేతులకు ఇచ్చినప్పుడు, మీ పనుల్ని మీరే అవలీలగా చేసుకోగల్గుతారు.

బిగుతుగా వుండే బూట్లు పిల్లల పాదాల ఎదుగుదలను నిరోధిస్తాయి

పిల్లల పాదాలలో ఎముకలు వాళ్ళు పెద్దవాళ్ళయ్యేవరకు పూర్తిగా పరిణతి పొందవు. పసితనంలో అవి మరీ మెత్తగా వుంటాయి కూడా!

అందుకని, బిగుతుగా వుండే బూట్లు, చెప్పులు పిల్లలకు వేయకూడదు. అవి ఎదిగే ఎముకల్ని నిరోధిస్తాయి.

స్కూల్లో చేర్పించిన తర్వాత యూనిఫారంలో భాగంగా రోజంతా బూట్లమీదే వుంటారు పిల్లలు. అందుకని, పిల్లలకోసం వేసే బూట్లలోపల పాదానికి ముందు కనీసం అర అంగుళం ఖాళీ వుండేట్లు చూడండి. లేకపోతే పాదాలు ఎదగవు.

'స్కూలు యూనిఫాం' రూపొందించి యాజమాన్యం పిల్లల శారీరక, మానసిక విషయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకుండా చాలా రూల్స్ పెడ్తుంటారు. ఆ రూల్స్‌లో పిల్లలకు నష్టాన్ని కల్గించేవి కొన్ని వున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యమైంది ఎదిగే పిల్లల

పాదాలను కట్టిపడేసే బూట్లను తప్పనిసరిగా రోజంతా విధిగా ధరింపచేయడం.... అని గమనించవలసిందిగా ప్రార్ధన!

కనీసం 16 సం॥లు వచ్చేవరకూ పాదాలలో ఎముకలు సంపూర్తిగా రూపుదిద్దుకోవు. అందుకని ఆడపిల్లలు హైహీల్ చెప్పులుగానీ, హైహీల్ బూట్లుగానీ 'పదహారేళ్ళ వయసు' వచ్చేవరకూ వేసుకోకుండా వుంటే మంచిది.

వేళ్లు వంకర పోవడం, పొట్టిగా మొద్దుబారినట్లు వుండడం, లావుగా వుండడం, పాదంలో నాజూకుతనం లేకపోవడం వంటి అనర్థాలకు చిన్నప్పటినుంచి బిగుతుగా కట్టిపడేసే బూట్లు, చెప్పుల వాడకమే కారణం.... అని మరొక్కసారి మనవి చేస్తున్నాను!

మన "వంట ఇల్లే వైద్యశాల"! మీకు మీరే చికిత్స చేసుకోవడానికి వంటింట్లోనే అద్భుతమైన మందులున్నాయి

మనకొచ్చే వ్యాధుల్లో 70శాతం వ్యాధులకు మందులు పెద్దగా అవసరం లేదని, ఆహార విహారాలలో మార్పు చేసుకొంటూ వంటింటి చిట్కాలతోనే తగ్గించుకోవచ్చని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. మన వంట ఇల్లే వైద్యశాల...... నిజానికి! అయితే, వంటగదిలో దొరికే వాటిని సద్వినియోగం చేసుకోగలగాలి అంతే!

రోజూ మన కళ్ళముందు మన వంట ఇంట్లోనూ, మన పెరట్లోనూ కన్పించే వస్తువులతో చేసుకోగలిగే అద్భుత చికిత్సలను వివరిస్తూ నేను వ్రాసిన "వంటిల్లే వైద్యశాల" అనే పుస్తకం వెలువడింది. అది చాలా వరకూ అనవసరంగా అయ్యే మీ మెడికల్ బిల్‌ను తగ్గించుకొనేందుకు తోడ్పడుతుంది.

చింతపూలు తినండి చింతలు పోతాయి

మీ బిడ్డ లివర్ బలంగాలేదని, పిల్లవాడు ఎండిపోయి శుష్కించి పోయినాడనీ, ఆహారం తీసుకోలేకపోతున్నాడని చింతగా వుందా?

సిగరెట్లు, మద్యపానం ఎక్కువైపోయి, మీ వారు లివర్‌ని పాడుచేసు కొంటున్నారని భయపడ్తున్నారా?

వయసొచ్చిన మీ అమ్మాయిలో రక్తహీనత వలన సరిగా ఎదుగుదలలేదని వర్రీ అవుతున్నారా?

చదూకొంటున్నాడన్నమాటేగానీ, మీ అబ్బాయి బలహీనంగా వుండి, ఏకాగ్రతగా చదూకోలేకపోయాడని, హస్తప్రయోగాది దురభ్యాసాలు కూడా అలవాటు అవుతున్నాయని అనుమానంగా వుందా?

మీక్కూడా రక్తం తక్కువగా వుండి, నీరసం, నిస్సత్తువ, అలసటగా వుంటుందా?

మీకు చింతపూలు భలే ఉపయోగపడతాయి. చింతచెట్టు వేసవి ఆరంభంలో పూత పూయడం ప్రారంభిస్తుంది. ఈ పూలు చింతపండు లానే పుల్లగా వుంటాయి.

వీటితో పప్పు, కూర, పచ్చడి చేసుకొంటారు. చాలా రుచిగా వుంటాయి. చలవ చేస్తాయి. విరేచనాలను తగ్గిస్తాయి. లివర్ జబ్బులు, కామెర్లలో వీటి ఫలితాలు అమోఘంగా వుంటాయి. రక్తపుష్టిని కల్గిస్తాయి.

చింతపూలను కూడా వేపపూలు ఏరి సేకరించినట్లే సేకరించి, ఎండించి నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, ఉప్పు కారం కలుపుకొని అన్నంలో తినండి. లేదా చింతపూలపొడిని పటికబెల్లం పాకంపట్టి లేహ్యంలా చేసుకొని 1 చెంచా చొప్పున తినండి. అన్ని సమస్యలూ తీర్తాయి.

షుగర్ వ్యాధిలో జొన్న పేలాలు

జొన్నపేలాలు షాపులో దొరుకుతాయి. లేదా ఒక ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో వీటిని వేయించి మనం తయారు చేసుకోవచ్చుకూడా!

జొన్నపేలాలను నేరుగా తినడంగానీ పాలలో నానబెట్టి తినడంగానీ మధుమేహ రోగులకు చాలా మంచిది. అతిగా మూత్రానికి వెళ్లే పరిస్థితి తగ్గుతుంది. షుగర్ వ్యాధి రాకుండా వుంటుంది.

స్కూలునుంచి రాగానే పిల్లలకు పెడితే బలం, దండిగా వుంటుంది.

విరేచనాలు, జ్వరం వంటి వ్యాధులున్న వారికి వీటి జావ తాగిస్తే నీరసం తగ్గుతుంది.

చర్మరోగాలలో గోరింటాకు పొడితో నలుగు

గోరింటాకు చర్మసౌందర్య సాధనం. ఇది చర్మానికి ఎర్రరంగుని ఇచ్చేది మాత్రమేనని మన అభిప్రాయం. కాని, ఇది చర్మరోగాల్ని తగ్గించి, చర్మాన్ని పోషిస్తుంది కూడా!

గోరింటాకుని ఎండించి, మెత్తగా దంచండి. పెసలు మరాడించిన పొడి ఇందులో కొద్దిగా కలిపి నలుగుపెట్టి స్నానంచేయిస్తే గజ్జి, దురద, చిడుము, దద్దుర్లు తగ్గుతాయి.

మంచి నువ్వులనూనెలో గోరింటాకుపొడిని కలిపి బాగా మరిగించి, వడగట్టి, ఆ నూనెని పంటికి రాసుకొంటే మంచిది. చర్మం కాంతివంతంగా వుంటుంది.

క్షయవ్యాధిలో మేక మాంసం ఔషధంలా పనిచేస్తుంది

భగవద్గీతలో కృష్ణుడు అనలేదుగానీ, అని వుంటే - "మాంసాలలో నేను మేక మాంసాన్ని" అనే అని వుండేవాడు. మాంసాలలో కెల్లా మేక మాంసం గొప్పది.

క్షయవ్యాధిని తగ్గించే గుణాలెన్నో ఈ మాంసానికున్నాయి. కాబట్టి, శాకాహారులైనా మాంసాహారులైనా క్షయవ్యాధి సోకినప్పుడు గానీ, ఆధునికంగా వస్తున్న ఎయిడ్స్‌వ్యాధి సోకినప్పుడు గానీ, క్షీణింపచేసే ఏ ఇతర వ్యాధిలో అయినాసరే, తప్పనిసరిగా మేకమాంసం తినడం మంచిది. ఆయా వ్యాధులు రాకుండా నిరోధిస్తుంది కూడా!

మేక తల కొద్దిగా వాతం చేస్తుంది. మేక కాళ్ళు తేలికగా అరుగుతాయి. మేక గుండె మంచిది. వేడిచెయ్యదు. అమిత బలకరం. మేక లివర్ రక్తవృద్ధిని అమోఘంగా కల్గిస్తుంది. మేకవృషణాలు వండుకుని తింటే స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సంసార సుఖంలో అపూర్వమైన తృప్తిని పొందుతారు.

అతిగా డైటింగ్ చేయకండి!
తగ్గాల్సింది పోయి బరువు పెరుగుతారు

పొట్టపెరిగి పోతోందనీ, శరీరం లావెక్కిపోతోందనీ అకస్మాత్తుగా జ్ఞానోదయం అయినట్లు డైటింగ్ మొదలెట్టాలని నిర్ణయించుకొంటున్నారా.... ఒక్క క్షణం ఆగండి!

రాత్రికి రాత్రే మీరు సన్నబడిపోవడం పొట్టతగ్గిపోవడం జరగదు కదా.....! అందుకని అన్నప్రాశన రోజే ఆవకాయ పెట్టినట్లు కాకుండా ఆహారాన్ని తగ్గించి తీసుకోవడం, వ్యాయామం వంటివి నిదానంగా మొదలు పెట్టండి. లేడికి లేచిందే తడవుగా అన్నీ అతిగా చేసేసి, నీరసంవచ్చి, విసుగొచ్చి ఆ తర్వాత "ఇది నా వల్ల కాదుబాబోయ్" అని పూర్తిగా మానేసేవారు చాలా ఎక్కువమంది వుంటారు.

రోజూ మామూలుగా మనం తీసుకొనే ఆహారాన్ని ఒక్కసారిగా సగానికి సగం తగ్గించివేయడాన్ని 'క్రాష్ డైటింగ్' అంటారు. క్రాష్ డైటింగ్ వలన కొవ్వుధాతువు వెంటనే తగ్గదు కాని, శరీరంలోని రస రక్తధాతువులు మొదటగా క్షీణించడం ప్రారంభిస్తాయి. అందువలన ఒళ్ళు తగ్గడం మాట ఎలా వున్నా మనిషిమాత్రం బలహీనుడైపోతాడు. దాన్ని సరిచూసుకోవడానికి చేసే ప్రయత్నాల వలన ఆ తర్వాత రెట్టింపు బరువు పెరుగుతారు. కాబట్టి క్రమేణా అంచెలంచెలుగా ఆహారాన్ని తగ్గించి తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకొంటూ మీరు తక్కువ ఆహారం తీసుకోవడానికి [illegible] శరీరం కూడా అలవాటుపడేలా [illegible] ఉత్తమపద్ధతి. [illegible] శాస్త్రీయంగా మీ బరువు తగ్గగలుగుతారు. తగ్గిన బరువు కలకాలం [illegible]

ఆకలిని చంపుకొని అన్నం తగ్గించేద్దామనుకోవడం వలన ప్రయోజనం ఎందుకుండదంటే, తక్కువ అన్నం తిని చేతులు కడుక్కున్న దగ్గర్నించి ధ్యాసంతా తిండిమీదే వుంటుంది. అన్నం మానేసి, అడ్డమైనవన్నీ తినేస్తుంటారు. దాంతో, డైటింగ్ చేస్తే ఒళ్ళు పెరుగుతోందని నేరాన్ని డైటింగ్ మీదకు నెట్టేస్తుంటారు!

తాతల తండ్రుల ఆస్తులకన్నా మిన్నగా సంక్రమిస్తుంది "ఎలెర్జీ"

జలుబు, తుమ్ములు, దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, ఇస్నోఫీలియా, దద్దుర్లు, దురదలు, నల్లమచ్చలు (ఎగ్జిమా వంటివి) బొల్లి, సొరియాసిస్, తలనొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు..... ఇవన్నీ ఎలెర్జీవలన కలిగే లక్షణాలు.

మన శరీరానికి సరిపడని వస్తువులను మనం వాడినప్పుడు కన్పించే లక్షణాలనే ఎలెర్జి అంటారు. 'పడకపోవడం' అనే లక్షణమే ఎలెర్జీ!

మన తాత ముత్తాతల ఆస్తిపాస్తులు మనకు ఎంత వచ్చాయోనన్నది పక్కన పెడితే, వారి వలన సంక్రమించే "ఎలెర్జి" మాత్రం జీవితాంతం బాధపెడ్తుంది.

అమ్మవైపుగానీ, నాన్నవైపుగానీ ఎటువైపు నుంచి అయినా వారసత్వంగా ఎలెర్జీ సంక్రమించవచ్చు.

ఏ ఏ వస్తువులు పడవు - అనేది మళ్ళీ ఎవరికి వారి వ్యక్తిగత అంశం! అలాగే, పడని వస్తువులు తీసుకొన్నప్పుడు కలిగే ఎలెర్జీ లక్షణాలు కూడా ఎవరికి వారివి వ్యక్తిగతంగానే వుంటాయి.

ఉదాహరణకి ఒక ఉబ్బసం రోగికి కలిగే సంతానంలో ఒకరిద్దరికి గానీ, లేక అందరికిగానీ 'ఎలెర్జీ' అనేది ట్రాన్స్‌ఫర్ అవుతుంది.

అయితే, ఎలెర్జీ మాత్రమే ట్రాన్స్‌ఫర్ అవుతుందిగానీ ఉబ్బసం వ్యాధి ట్రాన్స్‌ఫర్ కాదు. ఉబ్బసం రోగికి ఉబ్బసంరోగే పుట్టాలని లేదు. పైన చెప్పిన దద్దుర్లు దురదలవంటి అనేక ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో ఏదైనా వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు.

అలాగే బొల్లితో బాధపడేవారి వంశీకులకు తప్పనిసరిగా బొల్లివ్యాధే రావాలని లేదు - ఇంకేదైనా ఎలెర్జీ లక్షణం రావచ్చు.

ఈ విధంగా బొల్లి ఒక వ్యాధిగా వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించేదికాదని, ఎలెర్జీ మాత్రమే వంశపారంపర్యం అని గుర్తించాలి.

మెడవ్యాధులు రాకూడదనుకొంటే మెత్తటి తలగడ వాడండి!

మీరు పడుకునేప్పుడు వేసుకొనే పక్కగానీ, పరుపుగానీ, దిళ్ళుగానీ సుఖంగా, మెత్తగా వుండాలి. ముఖ్యంగా మెడకింద సపోర్ట్‌గా వుండే దిండు తప్పనిసరిగా మెత్తది

కావాలి. రాయిలాగా వుండే దిళ్ళూ, తలగడలాంటి పెద్ద పెద్ద పుస్తకాలు, చిన్న చిన్న పెట్టెలు..... ఇలాంటివి తలగడకు పనికొచ్చే వస్తువులు కావు.

ప్రయాణం చేసేప్పుడు కూడా 'ఎయిర్ పిల్లో' తీసుకువెళ్ళండిగానీ, మీ సూట్‌కేస్‌నే తలకింద పెట్టుకొని పడుకోకండి.

అందువలన మెడలోని వెన్నుపూసల్లో వ్యాధులు వచ్చేందుకు అవకాశం వుంది. 'సర్వాయికల్ స్పాండోలైసిస్' వంటి మెడవ్యాధులకు శాశ్వతనివారణ లేదు. గుర్తుపెట్టుకోండి.

పని వత్తిడిలో అలసి పోతున్నారా........
వ్యాయామం చేయండి! ఉత్సాహాన్ని పుంజుకొంటారు

ఇంట్లో తిరగలి రాయిలా ఇరవైనాలుగ్గంటలూ తిరుగుతూ పనిలోపడి అలసిపోయే ఆడవాళ్ళు నిజంగానే శారీరకంగా అలిసిపోతున్నారా...... అనేది ముఖ్యమైన ప్రశ్న!

ఇది ఆడవాళ్ళు కోపగించకుండా ఆలోచించవలసిన విషయంగా సవినయంగా మనవి చేస్తున్నాను.

పూర్వపు రోజుల్లో పిడకలు కొట్టి, వడ్లు దంచి, బియ్యం ఏరి, పప్పులు బాగుచేసుకొని...... ఇలా శరీరానికి సంబంధించిన పనులతో స్త్రీలు తలమునకలుగా వుండేవారు. ఈనాడు ప్రతీదీ అందుబాటులోకి వచ్చేసింది. కానీ, ఆడవారికి పని విషయంలో అర క్షణం కూడా తీరికలేకుండానే వుంది. పిండి రుబ్బింగ్‌మిషన్‌లు, బట్టల వాషింగ్‌మిషన్‌లు శ్రమ భారాన్ని తగ్గించినా స్త్రీకి తీరికని కల్గించలేకపోయాయి.

తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటలకు నిద్రలేచింది మొదలు, పిల్లల స్కూల్‌వేళకి వాళ్ళకి అన్నం వండి క్యారియర్‌లు కట్టడం, పిల్లల స్నానాలు, డ్రస్‌లు, జడలు, వాళ్ళ మిగిలిపోయిన హోంవర్కులు ఎడం చేత్తో చేసి పెట్టడం, శ్రీవారికి గడ్డం సామాను అందించడం, ఆయనకు నీళ్ళు తోడడం, టిఫిన్ ఎరేంజ్‌చేయడం, పాలవాడు ఇస్త్రీవాడు, కూరగాయలమ్మి...... ఓహ్...... ఉదయం తొమ్మిదివరకూ ఊపిరాడదు. ఆ తర్వాత అంట్లు, బట్టలు, ఇతర పనులు..... ఇలా ప్రారంభమై అర్ధరాత్రి పన్నెండువరకూ కొనసాగుతుంది..... ఆడవారి దినచర్య! ఆమె శ్రమను గుర్తించిన వారు చాలా తక్కువమంది కన్పిస్తారు.

కానీ, ఈ శ్రమలో శారీరక శ్రమ చాలా తక్కువ. ఈ అలసటలో శారీరక అలసట చాలా తక్కువ. ఇదంతా మానసికమైన అలసట మాత్రమే!

ఆఫీసు ఫైళ్ళలో తలదూర్చి పీకలదాకా కాగితాల్లో కూరుకుపోయిన వారు కూడా అలిసిపోతారు శారీరకంగా కాదు మానసికంగా!

ఉదయం నుంచి సాయంత్రందాకా సంతకాలు పెడుతూ, వచ్చేపోయేవారితో మాట్లాడుతూ కూర్చునే ఆఫీసర్‌గారు కూడా అలసిపోతారు - శారీరకంగా కాదు - మానసికంగా!

ఇలా అలసిపోయిన వారందరికీ, ఆడయినా సరే, మగయినా సరే - శారీరక వ్యాయామం అవసరంలేదని అనుకొంటే పొరబాటు.

శారీరక అలసట లేకుండా, మానసిక అలసటకు ఎక్కువగాలోనౌతున్నవారికే స్థూలకాయం మధుమేహం వంటివి వస్తాయని మన పరిశీలనలో వెల్లడైంది!

అందుకని, ఆఫీసులో మగవారితో సమానంగా ఇళ్ళలో ఆడవారిక్కూడా తగినంత వ్యాయామం కావాలని సూచిస్తున్నాను.

పనివత్తిడిలో అలిసిపోతున్నవారు వ్యాయామం చేస్తే ఉత్సాహాన్ని పుంజుకొంటారు.

మనోవ్యాధులకు గులాబీరేకులు మందు

గులాబీ పువ్వులు మానసిక ఉల్లాసాన్ని కల్గిస్తాయికదా! ఆ పువ్వుల్ని వాసన చూస్తేనే ఒక విధమైన ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

అందుకే ప్రశాంతత, మానసికశాంతి కావాలనుకునేవారికి గులాబీపూలను సేవించడం మంచి మందు.

గులాబీపూలను ఎండించి మెత్తగా దంచి పంచదార కలుపుకొని రోజూ ఉదయం సాయంత్రం 1-2 చెంచాలు తినండి.

విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చేసే గుణం కూడా వుంది కాబట్టి ఎంత మోతాదులో తీసుకొంటే ఒక్క విరేచనం సాఫీగా అవుతుందో అంత మోతాదులో ఈ గులాబీరేకుల పొడిని తీసుకోండి.

మానసిక వ్యాధులు, అలజడులు మనోవికారాలు వున్నవారికి ఇది క్విక్‌రెమిడీ!

బీపీ వ్యాధి వున్నవారికి ఇది అద్భుతమైన మందని వేరే చెప్పనవసరం లేదు కదూ.....!!

సిగరెట్లు కాలుస్తుంటే లైంగిక శక్తి దహించుకుపోతుంది

సిగరెట్లు కాల్చడం అంటే ఊపిరితిత్తుల్ని కాల్చుకోవడమేనని ఇవ్వాళ మనం ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాల్సిన పనిలేదు. ఇలా చెబితే నీతివాక్యాలు చెప్తున్నానని ఎవరూ వినరు కూడా!

పొగాకులో వుండే నికోటిన్ పదార్థం నరాల్ని ఉత్తేజితం చేస్తుంది కాబట్టి. ఒకసారి సిగరెట్ కాల్చినవాడు క్రమేణా ఆ అలవాటుకు బానిసైపోతుంటాడు. ఇంక దానికి అలవాటు పడిపోయాక కాల్చాలికాబట్టి కాల్చడమే గాని, నిజంగా నరాలలో ఉత్తేజం మాత్రంరాదు. వస్తుందనే భ్రమతప్పిస్తే....

నరాలను ఉత్తేజితం చేయవలసిన ఈ మాదకద్రవ్యం క్రమేణా నరాలను క్షీణింపచేస్తుంది. నాడీ ఉత్తేజానికి బదులు నాడీ శైథిల్యం ఏర్పడుతుందన్న మాట! అందుకే-

అతిగా పొగత్రాగేవారిలో, లైంగికశక్తి చాలా పలచగా వుంటుంది. సూక్ష్మమైన నిశితమైన పనులు చేయగలిగే శక్తి తగ్గిపోతుంది.

చివరికి మిగిలేది తనను తాను కాల్చుకోవడమే!

రోజుకు రెండు పెట్టెలు సిగరెట్లు కాల్చేవారు జీవితం మొత్తంలో 20 సంవత్సరాల ఆయుష్షుని కోల్పోతారు!

"చేతులు కాలాక ఆకులు పుచ్చుకున్నట్లు, ఇన్నేళ్ళుగా సిగరెట్లు కాల్చీ కాల్చీ శరీరంలో అవయవాలు రాటు దేలిపోయి వున్నాయి. ఇప్పుడు మానిమాత్రం ప్రయోజనం ఏముంది చెప్పండీ...." అంటుంటారు చాలామంది!

సిగరెట్లు అకస్మాత్తుగా ఆపేసినందువలన ఎటువంటి చెడు కలగదు. ఏదో చెడు కలుగుతుందని ఎవరో చెప్పిందినమ్మి, అలాంటి లక్షణాలను ముందుగానే ఊహించుకోకండి - అవన్నీ మీమీద వచ్చినట్లే వుంటాయి.

మీరు సిగరెట్లు తాగడం ఇప్పటికైనా మానేస్తే తరిగిపోయిన మీ ఆయుష్షుని తిరిగి మీరు పెంపొందించుకోగలరు ఆఖరికి లైంగిక శక్తిని కూడా!

మద్యం సేవిస్తే నిద్రపడుతుందా?
వట్టి ట్రాష్......!! నిద్రపట్టని జబ్బువస్తుంది!

మద్యంసేవిస్తే మత్తుగా వుంటుందిగానీ, అది మంచి నిద్రని మాత్రం కల్గించదు. పైగా నెలరోజులపాటు అసలు నిద్రే పోకపోతే శరీరం ఎలా వుంటుందో అలా హాంగోవర్‌ని సృష్టిస్తుంది మర్నాడు.

మత్తులో మైమరచి పోయిన ఆనందక్షణాలకన్నా మత్తువదలిన తర్వాత కన్పించే దుర్లక్షణాలు ఎక్కువసేపు వుంటాయి.

రాత్రిపూట పడుకోబోయే ముందు 'మందు' తాగందే నిద్రపట్టదని అంటుంటారు చాలామంది. నిజానికి ఇది మందు తాగడానికి చెప్పుకునే ఒక వంకే గాని, నిజంగా నిద్రకోసం కాదు.

సురాపానం అదేపనిగా చేసి దేవతలు కూడా నిర్వీర్యులైపోయారు...... కావాలంటే పురాణాలు చదవండి- ఇంద్రుడితో మొదలుపెట్టి చంద్రుడివరకూ అనేకమంది వున్నారు-

ఒకటే ఒక ప్రశ్న! మందుతోనే ముఖంకడుక్కుంటున్న మందుబాబులూ.....! మీ వలన నిజంగా మీ భార్యాపిల్లలు సుఖపడ్తున్నారనుకొంటున్నారా? అనుకొంటూ వుంటే మిమ్మల్ని మీరు దగా చేసుకొంటున్నారన్నమాటే!

ఎండలో తిరిగొచ్చి నీళ్ళు తాగకండి - స్నానం చేయకండి

కాలే కాలే ఇనుపపెనంపైన నీళ్ళుపోస్తే ఒక్కోసారి ఆ పెనం పగిలిపోవచ్చుకూడా!

మన శరీరమూ అంతే! బాగా ఎండలో తిరిగీ తిరిగీ - వచ్చాకగానీ, నిప్పుకొలిమి దగ్గర డ్యూటీదిగి ఇంటికిరాగానే గానీ, పెద్ద పిండి వంటలు పొయ్యిదగ్గర కూర్చుని వండిన వెంటనే గానీ చన్నీటిస్నానం చెయ్యకూడదు. ఒక్కక్షణం ఆగి, అలసట తీరిన తర్వాత, ఒళ్ళు ఆరి చల్లబడిన తర్వాత అప్పుడు స్నానం చేయండి.

మంచినీళ్ళుకూడా, బాగా శరీరం చల్లబడిన తర్వాత తాగితే మంచిది.

ఎండలో తిరిగి ఇంటికి రాగానే నీరు తాగకండి!

ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయం సంభవించవచ్చుకూడా!

పెరుగుని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకండి!
ఉపయోగకరమైన బాక్టీరియా చచ్చిపోతుంది!

పాలను తోడుపెట్టడానికి మనం కాసిని మజ్జిగచుక్కలు వేస్తాం. మజ్జిగద్వారా 'లాక్టోబాసిల్లై' అనే సూక్ష్మజీవిని పాలలో ప్రవేశపెడతాం. ఆ సూక్ష్మజీవి పాలను పెరుగులాగా తోడుపెడుతుంది. పెరుగునుగానీ, మజ్జిగచేసుకొని గానీ మనం తీసుకోవడం ద్వారా ఈ లాక్టోబాసిల్లై కడుపులోకి వెళ్ళి పేగులోపల మ్యూకస్‌పొరని సంరక్షిస్తుంది. అందువలన పేగులు బలంగానూ ధృఢంగానూ వుంటాయి.

ఈ లాక్టోబాసిల్లైని బి.కాంప్లెక్స్‌తో కలిపి ఒక్కో గొట్టాన్ని రూపాయిన్నర నుంచి ఆరు రూపాయలవరకు అమ్ముతున్నారు. గ్లాసుడు చిక్కటి మజ్జిగతాగితే అంతకన్నా ఎక్కువ నాణ్యమైన లాక్టోబాసిల్లై మన కడుపులోకి వెడ్తుంది.

అమీబియాసిస్, టైఫాయిడ్, జిగురువిరేచనాల వ్యాధులతో బాధపడేవారు. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు, ఇతర వ్యాధులకోసం ఎక్కువగా పెన్సిలిన్ వంటి యాంటీబయటిక్స్ వాడ్తున్నవారు తప్పనిసరిగా లాక్టోబాసిల్లైని తీసుకోవాలి. అంటే మజ్జిగని తీసుకొంటే సగం వైద్యం అందినట్లేనన్నమాట.

ఇప్పుడు చెప్పొచ్చేదేమంటే, పెరుగునిగానీ, మజ్జిగనుగానీ ఫ్రిజ్‌లో పెడితే, అందులో వున్న లాక్టోబాసిల్లై చచ్చిపోతుంది. లాక్టోబాసిల్లై తగినంతగా లేని మజ్జిగ తాగితే ఫలితం చాలా తక్కువగా వుంటుంది.

ఏ పూటది ఆ పూట తోడుపెట్టుకొని, చక్కగా చిలికి చిక్కని మజ్జిగని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా, ఐస్ కలపకుండా తీసుకోండి - ఇంతకు మించిన ఔషధం చాలా వ్యాధుల్లో లేదని శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు.

చాక్‌లెట్లకన్నా పప్పుచెక్కలు మిన్న!
చూయింగ్‌గమ్‌కన్నా జీడీలే నయమన్నా!

ఆరోగ్యానికి మంచివికావంటూ పిల్లలకు ప్రతిదాన్నీ పెట్టడం ఆపేయాలన్నా బాధగానే వుంటుంది మరి! తీపి తినకుండా పిల్లలు ఉండలేరు. తీపికోసం చాక్‌లెట్లు, కాండీస్, ఐస్‌క్రీములు ఇవ్వడానికి పెద్దలకు మనసొప్పదు. అవి తిన్నతర్వాత పిల్లలకు ఏమైనా జబ్బుచేస్తే మొదట మనమే కదా..... బాధపడేది?

తక్కువ ప్రమాదకరమైనవి, బలకరంగా వుండేవి, రంగులు కలవనివీ పెద్దగా జబ్బుచేయనివీ వేరుశెనగపప్పుగానీ, బాదంపప్పుగానీ, జీడిపప్పుగానీ బలం కల్గించే ఆహారపదార్థాలు కాబట్టి - వీటితో పప్పుచెక్కలు చేసి పెట్టండి. పిల్లల అచ్చటా - మీ ముచ్చటా తీరుతుంది! చూయింగ్‌గమ్‌కన్నా జీడీలు చీకడం నయం కాదూ.....!!

దోమలకోసం వాడే రెపల్లెంట్స్ ఎలెర్జీని కల్గిస్తాయి దూరంగా వుంచండి!

దోమల బెడద వదిలించుకొనేందుకు దోమతెరని వాడడం తరతరాలుగా వస్తూన్న ఉత్తమ సాంప్రదాయం! అది చాలడంలేదనుకున్నప్పుడో, కుదరడం లేదనుకున్నప్పుడో ఇతర మందులద్వారా దోమలనుంచి తప్పించుకొనే ప్రయత్నాలు చేయాలి.

పొగను గ్రక్కే 'మస్కిటోకాయిల్స్' వలన తీవ్రమైన ఎలెర్జీ వస్తుంది. చంటిపిల్లలకు, ఎలెర్జివ్యాధులున్న వారికి ఈ మస్కిటోకాయిల్స్ దూరంగా పెట్టండి. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

రెపల్లెంట్ మాట్స్ కరెంటుమీద పనిచేసేవి మస్కిటోకాయిల్స్ మీద చాలావరకూ నయం. ఇవి దోమల్ని బైటకు తరిమేస్తాయి. కానీ, వీటిని కూడా మరీ మంచం ప్రక్కనే పెట్టుకొని పడుకోకండి! దూరంగా వుంచండి. వీటివలన కూడా 'ఎలెర్జీ' సోకే అవకాశం

వుంది! ఉబ్బసంగాని, తుమ్ములుగాని, జలుబుగాని, చర్మవ్యాధులుగానీ వీటివలన వచ్చే ప్రమాదం వుంది.

దోమల్ని చంపే విషపదార్థాలు కలిసిన లోషన్లు, క్రీములు, బామ్‌లు కూడా ఇలాంటివే! వీటిని రాసుకున్నాక కంటికీ, నోటికీ మన చేతులు తగలకుండా చూసుకోవాలి. శరీరానికి సరిపడుతుందో లేదో గమనించండి!

పళ్ళు మంచివా....? పళ్ళరసం మంచిదా....??

ఇంత చిన్న ప్రశ్నకూడా ముఖ్యమైనదేనా అని అడుగుతున్నారుకదూ.....

ఫ్రూట్‌జ్యూస్ తీసుకొని తాగితే తక్షణం శక్తివస్తుంది. దాహం తీర్తుంది. తాగేయడం తినడంకన్నా తేలిక! త్వరగా అయిపోతుంది. రసం వేస్ట్‌కాదు. ఇంతవరకూ బాగానే వుంది.

కానీ, పళ్ళను రసం తీసుకొని తాగడం వలన కొన్ని అత్యంత విలువైన అంశాలను మనం కోల్పోతున్నాం. 'ఫైబర్' (పీచుపదార్థాలు) పళ్ళలోనే ఎక్కువగా వుంటాయి. రసం తీసిన తర్వాత మనం పారేసే పిప్పి ఈ పీచు పదార్థమే! జీర్ణశక్తిని సరిచేయడానికీ, మలబద్ధకాన్ని సరిచేయడానికీ, వివిధ మినరల్స్, విటమిన్‌లు అందించడానికి - మనం రోజూ తప్పనిసరిగా ఫైబర్‌ని తినాలి!

అందుకని పళ్ళను తోలు వలిచి నేరుగా తినండి! పళ్ళరసాలు తీసుకోవడం కన్న పళ్ళుతినడమే మంచిది. కడుపు నిండినట్లు దండిగా వుంటుంది. చీటికీ మాటికీ ఆకలి వేయదు కూడా!

మగ మహారాజులకేం..... త్వరగా"పోతారు" అదృష్టవంతులు

ఆడవారు బలవంతులా - మగవారు బలవంతులా అని అకస్మాత్తుగా నిలబెట్టి ఎవరైనా ప్రశ్నించారనుకోండి - మనం 'మగవాడే బలవంతుడు' అని ఠక్కున తడుముకోకుండా చెప్పేస్తాం! కాని, మన వాదన సరికాదని, ఆడవారే మగవారికన్నా బలంగా, ఆరోగ్యంగా వుంటారని ఈ క్రింది నిరూపణలు చెప్తున్నాయి.

1. ప్రపంచంలో భర్త చనిపోయిన విధవలే ఎక్కుమంది వున్నారు. భార్య చనిపోయిన వారు తక్కువమంది వున్నారు. అంటే, మగవారి ఆయుర్దాయం ఆడవారి ఆయుర్దాయం కన్నా తక్కువ. వృద్ధుల జనాభా లెక్కలు తీస్తే మగవారికన్నా ఆడవారే ఎక్కువమంది వుంటారు!

2. గుండె జబ్బులుగానీ, కేన్సర్‌గానీ, ప్రాణాపాయాన్ని తెచ్చే మూత్రపిండాల జబ్బులుగానీ, ఊపిరితిత్తుల జబ్బులుగానీ ఆడవారిలోకన్నా మగవారిలోనే ఎక్కువ. ఈ వ్యాధుల్లో మరణిస్తున్న వారిసంఖ్య కూడా మగవారిలోనే ఎక్కువ.
3. పొగత్రాగడం, మద్యపానం, వ్యభిచారం, గంజాయి వంటి మాదకద్రవ్యాలకు బానిసలు కావడం పాన్‌పరాగ్‌లు, గుట్కాలు, జర్దాలకు లోనుకావడం మగవారిలోనే ఎక్కువ. అందువలన సహజంగానే మగవారి ఆయుర్దాయం తక్కువగా వుంటుంది.
4. నిజానికి హిస్టీరియా వ్యాధి ఆడవారికి పిలిస్తే పలుకుతుంది. మానసిక ఆందోళనలు, స్ట్రెస్, డిప్రెషన్‌కు త్వరగా లోనుకావటం వంటివి ఆడవారిలో ఎక్కువగా వుంటాయి. కానీ, ఆడది అపర సహనమూర్తి! ఆందోళనకరమైన సన్నివేశాల్లో (STRESS FUL SITUATIONS) సహనాన్ని ప్రదర్శించి ఆడవారు చాలా త్వరగా ఆందోళనలోంచి బైటపడగలుగుతారు. మగవారు స్ట్రెస్‌కు గురయితే గుండెలు పిండుకుని హార్ట్‌ఎటాక్ వచ్చేవరకూ కృంగిపోతారు.

కాబట్టి ఆయుష్షుని పెంపొందింపచేసుకోవడంలోగానీ, భయంకరమైన జబ్బులకు దూరంగా వుండే విషయంలోగానీ, చెడు అలవాట్లకు లోనుకావడంలో గానీ, మనసుపాడు చేసుకోవడంలోగానీ ఆడవారికన్నా మగవాళ్ళే ఎక్కువ బలహీనులు.... అవునంటారా మగమహారాజా....!!

తాంబూలం వేసుకొంటే నోరు పొక్కిందా?

బెల్లం తినండి - సున్నానికి విరుగుడు

తాంబూల సేవన చేస్తున్నప్పుడు సున్నం ఎక్కువై నోరు పొక్కి తిండి ప్రాప్తి లేకుండా పోయిందా? నాలుక మంటెత్తిపోతుందా? చిన్న బెల్లం గడ్డని నోట్లో పెట్టుకొని చప్పరించండి. సున్నం ప్రభావం తగ్గిపోతుంది.

బంగాళాదుంపలు తగ్గిపోయిన వాతపు నొప్పుల్ని బైట పెడతాయి

బంగాళాదుంపలు బలకరమైన ఆహారమే - సందేహం లేదు. వాటిని తోలుతీసి ఉడకబెట్టకండి. అందువలన లోపలి విటమిన్లు చాలా త్వరగా వృధా అయిపోతాయి.

నిజానికి బంగాళాదుంపల్ని మనవాళ్ళు ఎక్కువగా అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఉపయోగపడే వంటగా వాడుకొంటారు. రోజుల తరబడి నిలవవుండే దుంపలు కాబట్టి, ఇంటికి అనుకోని అతిథి వచ్చినప్పుడు కూరలు ఇంకేమీ లేనప్పుడు అప్పటికప్పుడు

పరువు కాపాడటానికి ఇవి తోడ్పడతాయని బంగాళాదుంపలు ఎక్కువగా కొంటుంటారు మనవాళ్ళు.

ఇవి ఎక్కువ కేలరీలు కలిగివుంటాయి. షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారికి, స్థూలకాయులకూ ఇది పూర్తిగా విసర్జనీయమైన ఆహారపదార్థం. కాళ్ళనొప్పులూ, కీళ్ళ నొప్పులూ, పక్షవాతం వంటి వాత వ్యాధులు వున్నవాళ్ళు, చర్మవ్యాధులున్న వాళ్ళు లివర్, జీర్ణకోశవ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులున్నవాళ్ళు బంగాళాదుంపలు తినకుండా వుంటే మంచిది. బాగా వేడిచేస్తాయి. ఒంటికి నీరున్న వాళ్ళు వీటిని పొరపాటున కూడా తినవద్దు. మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ పోతున్నవారు కూడా వీటిని తినవద్దు.

ఏదేమైనా, ఎంత బలకరమైన ఆహారమైనా బంగాళదుంపలు అంతగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం మాత్రం కాదు. ఇంగ్లీషువారి దుష్టపాలనకు చిహ్నంగా మిగిలాయీ దుంపలు.

నాలుగుకాళ్ళ జంతువు ఏది కరిచినా రాబిస్‌వ్యాధి వస్తుంది! ఈ జాగ్రత్తలు పాటించండి!

పిచ్చికుక్క కరిస్తేనే రాబిస్‌వ్యాధి వస్తుందని అనుకొంటే పొరబాటు. పంది, పిల్లి, కుందేలు, కోతి..... ఇలా నాలుగుకాళ్ళ జంతువు ఏది కరిచినా రాబిస్‌వ్యాధి వస్తుంది.

'రభస' అనే సంస్కృత పదం నుంచి రాబిస్ అనే పేరు వచ్చింది. తీవ్రమైన అలజడిని సృష్టించడం "TO DO VIOLENCE" అనే అర్థంలో ఈ పేరు పెట్టారు. ఈ వ్యాధి వచ్చాక మరణం తప్ప మరో మార్గాంతరం లేదు! ఈ ప్రమాదకరమైన వ్యాధికి ముఖ్య కారణం మన పెంపుడు జంతువే!

ఈ వ్యాధి సోకిన జంతువు పది రోజులలోపు చనిపోతుంది. అందుకని, నాలుగు కాళ్ళ జంతువు ఏది కరిచినా సరే, వెంటనే వైద్యుడి సలహాను పొందడం అవసరం.

మిమ్మల్ని కరిచిన జంతువు 'కుశలం' కనుక్కోవడం కూడా అవసరమే! ఎందుకంటే ఆ జంతువుకి పిచ్చి (రాబిస్‌జబ్బు) వుంటే అది పది రోజుల్లో చనిపోతుంది కాబట్టి, అది బతికే వుందో లేదో ఓ పదిరోజులపాటు గమనించండి. అది మీకు ఏ కారణంచేత కన్పించకపోయినా, కుక్కలబండివారు ఎత్తుకుపోయినా, అది ఏ లారీకిందో పడి చనిపోయినా సరే, మీకు యాంటీరాబిస్ వాక్సిన్ తప్పదు.

పిచ్చివ్యాధి సోకిన జంతువు మిమ్మల్ని కరవవలసిన అవసరమే లేదు. మీ శరీరంమీద గాయాన్ని అది నాకినా సరే మీకు రాబిస్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం వుంది. తస్మాత్ జాగ్రత్త!

"రెండు గంటలు మించి టీవీ తెరమీద మీ దృష్టిని నిలిపి వుంచకండి! అది కంప్యూటరైనా సరే!!

ఎంత పని వత్తిడిమీదున్నా, కంప్యూటర్‌మీద అదేపనిగా పని చేయకండి. కంటి కండరాలు దెబ్బతింటాయి. తలనొప్పి, దృష్టిదోషాలు చాలా త్వరగా వచ్చేస్తాయి.

కనీసం రెండు గంటలకొకసారైనా కంప్యూటర్‌ని ఆపి, మీరు రెస్ట్ తీసుకోవాలి.

రెస్ట్ తీసుకోమంటే, పోయి పడుకోమని అర్థంకాదు. ప్రతి 2, 3 గంటల కొకసారి కంప్యూటర్‌మీంచి దిగి ఇతర పనులేమైనా వుంటే చూసుకోండి. టైపింగ్ అయిపోయిన వాటి ప్రూఫ్‌లు దిద్దుకోవడం, కరెక్షన్ టాలీ చేసుకోవడం వంటి ఇతర పనులు చేసుకొంటే పది నిముషాల రెస్ట్ సరిపోతుంది.

ఈ మాత్రం వ్యవధి ఇవ్వకపోలే కంటిచూపు దెబ్బతింటుంది. కంప్యూటర్ టెక్నిషియన్లకు ఇది విజ్ఞప్తి!

అన్నట్లు ఇవన్నీ బైట కంప్యూటర్ మేధావులకు మాత్రమే కాదు. ఇంట్లో కేబుల్ టీవీకి మల్టీ ఛానెల్స్‌కు అంటుకుపోయి, రెప్పవేయకుండా టీవీ చూసే వారిక్కూడా ఇదే సిద్ధాంతం వర్తిస్తుంది.

రెండుగంటలకు మించి టీవీ తెరమీద మీ దృష్టిని నిలిపి వుంచితే కళ్ళు త్వరగా అలిసిపోతాయి.

తిన్నది వంటబట్టక నిస్సత్తువతో కృంగిపోయేవారికి కిస్‌మిస్ మందు

ఎండినకిస్‌మిస్ ద్రాక్ష పళ్ళు బజార్లో దొరుకుతాయి. ఈ ద్రాక్షపళ్ళకి సమాన కొలతలో పంచదార, తేనె కలిపి ఒక సీసాలో పోసుకొని రోజూ రెండు చెంచాల మందు ఉదయం, సాయంత్రం తాగండి. కడుపులో వేడి తగ్గుతుంది. అజీర్తి పోతుంది. పైత్యం తగ్గుతుంది. అమీబియాసిస్‌వ్యాధి వలన కలిగే ఉడుకు తగ్గుతుంది. గ్యాస్‌ట్రబుల్ కూడా నయం అవుతుంది. ప్రయత్నించి చూడండి - మీకు షుగర్‌వ్యాధి లేకపోతేనే ఈ ప్రయోగం చేయాలి సుమీ!!

లైంగిక శక్తివర్ధకం - మినప పులగం

బియ్యంలో నాలుగోవంతు మినప్పప్పుగానీ పెసరపప్పుగానీ పోసి అన్నం వండితే దాన్నే పులగం అంటారు.

ఈ పులగంలో కమ్మని నెయ్యి వేసుకొని తినండి.

గుండె జబ్బులున్నవారు, పక్షవాతం కీళ్ళవాతం, సయాటిక్ నడుం నొప్పి వున్నవారు - రోజూ ఈ పులగాన్ని తింటే మంచిది.

ఏ రోగమూ లేనివారు కూడా పులగాన్ని తింటే రోగాలు రాకుండా వుంటాయి. పులగంలోనే పప్పు, కూర, పచ్చడి, పులుసు వగైరా ఆహారపదార్థాలు కలుపుకోవచ్చు కూడా!

చిక్కిపోతున్నవారికి పెడితే వొళ్ళుచేస్తారు.

మినపపులగం లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. "సస్నేహా కామినీ వేయం కృశరా శిశిరేహితా" అని శాస్త్రంలో వుంది. నెయ్యి వేసుకొని తిన్న పులగం చలికాలంలో పడుచుపిల్లలా ఇది మంచి ఉత్తేజాన్నిస్తుందని ఈ సంస్కృత శ్లోకానికి అర్థం!

కట్నం చాలలేదని అలకపాన్పు ఎక్కే అల్లుళ్ళు - పులగం వండి పెట్టమని అత్తగారిని కోరుకొంటే మంచిదికదా....!

వెర్రి ఆకలి వున్నవారికీ, మాటిమాటికీ చిరుతిళ్ళు తినాలనిపించేవారికి, అదేపనిగా నోట్లో ఏదోఒకటి తినే పదార్థం వేసి ఎప్పుడూ దవడ ఆడిస్తూనే వుండేవారికి మినప పులగం పెట్టండి. తృప్తి కలుగుతుంది. మళ్ళీ మళ్ళీ ఏదో ఒకటి తినాలనిపించదు. మినప పులగం కన్నా పెసర పులగం తేలికగా అరుగుతుంది- చలవ చేస్తుంది!

డాక్టర్‌ల భాషని ఇలా అర్థం చేసుకోండి!

డాక్టర్‌లు అందరికీ వైద్యశాస్త్రాన్ని పూర్తిగా తెలుగులోకి తర్జుమాచేసి అతి సామాన్యుడికి అర్థం అయ్యేలా చెప్పగలగడం సాధ్యమయ్యే పనికాదు! అంత ఓపిక, సమయం ఒక్కోసారి ఉండకపోవచ్చు కూడా! అందుకని, తరచూ డాక్టర్‌లు ఉపయోగించే కొన్ని పదాలకు సరయిన అర్థాలను ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. వీటిని బట్టి డాక్టర్‌ల భాషని అర్థం చేసుకోండి.

1. **కాంట్రాఇండికేటెడ్** (CONTRA INDICATED) : విరేచనాలవుతున్నప్పుడు పాలు తాగించడం, ఆయాసంగా వున్నప్పుడు చన్నీటి స్నానం, కడుపులో మంటగా వున్నప్పుడు శనగపిండి వంటలు - కాంట్రా ఇండికేటెడ్ - అంటే వ్యాధిని పెంచేందుకు ఉపయోగపడతాయి. కాబట్టి వాటికి దూరంగా వుండండి - అని అర్థం!

2. **ఐటిస్** (ITIS) : డాక్టర్ల నోట్లోంచి అలవోకగా ఈ పదం వచ్చేస్తుంది! గాస్ట్రయిటిస్ (పేగులో సూక్ష్మజీవుల దాడి వలన పేగులోపలి పొర వాచిపోవడం) అలాగే టాన్సిలైటిస్- (జలుబు, నిమ్ము వంటి వ్యాధుల్లో సూక్ష్మజీవుల ప్రభావం వలన గొంతులో

టాన్సిల్స్‌కాయలు వాయడం - ఈ అర్థంలో 'ఐటిస్' అనే మాటని, ఏ అవయవంలో ఐటిస్ వచ్చిందో ఆ అవయవం పేరుతో కలిపి చెప్తారు.

3. **కన్‌జెనిటల్ డిఫెక్ట్** (Congenital Defect) : పుట్టుకనించే వున్న వ్యాధిలక్షణాల్ని కన్‌జెనిటల్ డిఫెక్ట్ అంటారు.

4. **పాజిటివ్ టెస్ట్ రిజల్ట్** (Positive Test Result) : కళ్ళపరీక్ష, రక్తపరీక్ష, మలపరీక్ష, మూత్ర పరీక్షలు చేయించినప్పుడు వచ్చే రిపోర్టులో వ్యాధి వుంటే పాజిటివ్ అనీ, లేకపోతే 'నెగిటివ్' అని రాస్తారు. గర్భం కలిగిందో లేదో తెలియజేసే గ్రామిడెక్స్ పరీక్షలో పాజిటివ్ అంటే 'గర్భం' కలిగిందని అర్థం!

5. **ఎడీమా** (Oedema) : మీ కళ్ళకు ఎకిమా వచ్చిందండి - అంటారు, అంటే కాళ్ళకు నీరు వచ్చిందని అర్థం!

6. **Q.I.D., T.I.D., B.I.D., O.D.,** : ఈ అక్షరాలు డాక్టర్ల మందుల చీటీమీద కన్పిస్తుంటాయి.

Q.I.D. : ఈ మూడు అక్షరాలకూ అర్థం నాలుగుపూటలా ఈ మందు వేసుకోమని!

T.I.D., : అంటే మూడు పూటలా వేసుకోమని.

BID లేక B.D. : అంటే రోజూ ఉదయం, సాయంకాలం గానీ, మధ్యాహ్నం, రాత్రిగాని ఈ మందు వేసుకోమని.

'OD' అంటే రోజూ ఒక్కసారి మాత్రమేనని. అది ఉదయం అయితే ఉదయం అని. రాత్రి అయితే రాత్రి అని రాస్తారు.

7. **ఐ.ఎం., ఐ.వి., (I.M., I.V.,)** : ఇవి రెండు కూడా ఇంజెక్షన్‌లు వ్రాసినప్పుడు కన్పించేవి. మామూలుగా ఇంజెక్షన్‌ని కండకు ఇస్తుంటారు.. కండకు మాత్రమే ఇమ్మని రాసినప్పుడు ఐ.ఎం. (I.M.) ఇంట్రామస్క్యులర్ అని రాస్తారు. అలా కాకుండా రక్తనాళంలోకి నేరుగా ఇచ్చేప్పుడు ఇంట్రావీనస్ (IV) అని రాస్తారు. తుంటికి (చట్టకు) ఇంజెక్షన్ చేసేప్పుడు ఇంట్రా గ్లుటియస్ అంటారు. చర్మంపై పొరలకు చేసేప్పుడు "సబ్‌క్యుటేనియస్" అని పిలుస్తారు. [illegible] ఇంజెక్షన్‌ని ఇలానే ఇస్తారు. కొన్ని రకాల ఇంజెక్షన్‌లు సరిపడతాయో లేదో తెలుసుకొనేందుకు కొద్దిగా ఆ మందుని తీసుకొని సబ్‌క్యుటేనియస్ గాని ఇస్తారు. టీకాలు కూడా సబ్‌క్యుటేనియస్ గానే వేస్తారు.

8. **స్టెరిలైజ్ (STERLISE)** : ఇంజెక్షన్ చేసేందుకు వాడే సిరంజిలనుగానీ, ఇతర పరికరాలను గానీ బాగా మరిగే నీళ్ళలో ఉడకబెట్టి, చల్లారిన తర్వాత వాడాలి. అన్నం ఉడికేటప్పుడు నీళ్ళు తెర్లినట్లు తెర్లబెట్టినప్పుడు. ఆ సిరంజి దగ్గిరా వస్తువుల మీద వుండే సూక్ష్మజీవులు చనిపోయి ఆ వస్తువులు స్టెరిలైజ్ అవుతాయన్నమాట. ఆపరేషన్లు

జరిగేప్పుడు వాడే కత్తులు, కత్తెరలు వగైరా ఉపకరణాల్ని కూడా ఇంతకన్నా అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత దగ్గర స్టెరిలైజ్ చేసి వాటితో ఆపరేషన్లు చేస్తారన్నమాట!

డాక్టర్‌లు రాసిన కొన్ని ఇంజెక్షన్‌లు ఇంటిదగ్గర ఏ కాంపౌండర్‌నో పిలిచి చేయించుకొంటూ ఉంటారు చాలామంది. అలాంటప్పుడు వారు వాడే సిరంజిల్ని స్టెరిలైజ్ చేయాలి.

చక్కగా డిస్పోజబుల్ సిరంజిలు ఇప్పుడు అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వాటిని నేరుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అవి విద్యుత్‌మీద స్టెరిలైజ్ అయినవి! వాడి అవతల పారేసేవి!

మధుమేహరోగులకు మెంతులతో రొట్టె

మెంతులు ఒక డబ్బా, ముడిపెసలు ఆరు డబ్బాలు ఈ నిష్పత్తిలో బాగా కలిపేసి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. పెసలు, మెంతులు కలిసిన ఈ మిశ్రమాన్ని మీకు తగినంత తీసుకొని నీళ్ళల్లో నాననీయండి. మొలకలు వచ్చాక చక్కగా రుబ్బి తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని, అల్లం, పచ్చిమిరపకాయలు వేసుకొని రొట్టెగా వేసుకుని తినండి.

ఇది మధుమేరోగులకు అద్భుతమైన ఔషధం.

చిక్కిపోతున్న పిల్లలకు పెడితే త్వరగా వొళ్ళు చేస్తారు.

వాతవ్యాధులున్నవారికి, ముఖ్యంగా పక్షవాతవ్యాధి వున్నవారికి దీన్ని తప్పనిసరిగా పెట్టండి.

బాలింత స్త్రీలక్కూడా దాన్ని పెడితే గర్భాశయం త్వరగా సంకోచిస్తుంది.

దాన్ని రోజూ తినాలికాబట్టి, ఎప్పటి కప్పుడు నానబెట్టుకొంటూ, మొలకలొచ్చినవి వచ్చినట్లు వాడుకుంటే మంచిది.

వీర్యవృద్ధికి సగ్గుబియ్యం పాయసం

సగ్గుబియ్యాన్ని చాలా చక్కగా చలవచేస్తే బలాన్నిచ్చే మంచి ఔషధంగా చెప్పాలి. తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. మృదువుగా పనిచేస్తాయి.

సగ్గుబియ్యంతో పాయసం కాచుకొని, ఏలకులు, కిస్‌మిస్, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు వగైరా కలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా తాగండి.

వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది.

పాయసం కుదరకపోతే, సగ్గుబియ్యం జావ కాచుకొనైనా సరే తాగండి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగులు శిథిలం కాకుండా కాపాడుతుంది. జ్వరం, వడదెబ్బ, విరేచనాలలో శోషరాకుండా కాపాడుతుంది. మంచి శక్తినిస్తుంది.

మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోతున్నవారికి కోడిగుడ్డు తెల్లసొన ఇవ్వండి!

తాజా కోడిగుడ్డుని పగలగొట్టి, పచ్చసొనని తీసేసి, కేవలం తెల్లసొనని పాలలో కలిపి గానీ, నేరుగా గానీ, ఆమ్లెట్‌గా గానీ తీసుకొంటే తెల్లసొన బాగా చలవ చేస్తుంది. మూత్రంలో మంట, మూత్రంలోంచి 'ఆల్బుమిన్' అనే ప్రొటీన్ పదార్థం పోతున్నవారికి ఇది ఎంతగానో మేలు చేస్తుంది.

పటికతో "ఆఫ్టర్ షేవింగ్ లోషన్"

పటిక గురించి తెలియనివారుండరు. వానాకాలం నీళ్లు మురికిగా వస్తున్నప్పుడు ఇంత పటిక గడ్డని నీళ్ళబిందెలో వేస్తే మురికి తేరుకొని కిందకి దిగి పోతుందని అందరికీ తెలుసు.

ఈ పటికని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా దంచి ఒక మూకుడులో వేసి వేయించండి. పేలాలు పొంగినట్లు పొంగుతుంది. దాన్ని మెత్తగా దంచి, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు ఒక లీటర్‌కి 100 గ్రా॥ పటిక పొడిని కలిపేయండి. పటికపొడి చక్కగా కరిగిపోతుంది.

మగ మహారాజులు గడ్డంచేసుకున్న తర్వాత ఆఫ్టర్ షేవింగ్ లోషన్ సిద్ధం!

గాయాలు, పుళ్ళు అయినప్పుడు ఈ పటిక నీటితో కడిగితే పుండు త్వరగా మానుతుంది.

ఈ నీటిని పుక్కిటపడితే టాన్సిల్స్‌వాపు, నోటిపూత, గొంతులో పుండు, దంత వ్యాధులన్నింటిలోనూ తక్షణం ఉపశమనం.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవారు రోజూ ఉలవచారు తాగండి రాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి

ఉలవచారు రుచిని ప్రశ్నించగల వారెవరు? అంత అద్భుతంగా వుంటుంది.

అన్ని రకాల వాతవ్యాధులున్నవారు, ముఖ్యంగా పక్షవాతవ్యాధితో బాధపడే వారికి చక్కగా, నిర్భయంగా ఉలవచారు ఇవ్వండి.

షుగర్ రోగులు కూడా ఎంచక్కా ఉలవచారుని సేవించవచ్చు.

మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళున్నవారు రోజూ తాగితే రాళ్ళు త్వరగా కరిగేందుకు తోడ్పడతాయి. ముల్లంగి ఆకునిగాని, దుంపనిగాని, దంచి, ఆ రసంతో దీన్ని తీసుకొంటే రాళ్ళు ఇంకా త్వరగా కరుగుతాయి.

ఉబ్బసం, క్షయ, కడుపులోనొప్పి పేగుల్లో వ్యాధులున్నవారు ఉలవచారును తరచూ తీసుకొంటూ వుంటే మంచిది.

ఉలవలు, బియ్యం, కలిపి 'పులగం'గా వండుతారు. ఈ పులగం కూడా ఇప్పుడు చెప్పిన వ్యాధుల్ని చక్కగా ఎదుర్కొంటుంది. ఈ పులగం వండేప్పుడు గంజిని వార్చి, దాన్ని తాగితే ఈ వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచిదే! అయితే, ఉలవలు కొద్దిగా వేడిచేస్తాయి. చూసుకొంటూ తీసుకోండి!

పక్షవాతంలో పావురాయి మాంసం పెట్టండి

పావురాయి మాంసం తియ్యగా కమ్మగా వుంటుంది. వేడి చెయ్యదు. కాని, అంత తేలికగా అరగదు. అడవి పావురాయి మాంసంలో పెంపుడు పావురాయికన్నా గుణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి.

పక్షవాతంతో బాధపడ్తున్నవారికి పావురాయి మాంసం పెట్టండి. వాతాన్ని త్వరగా తగ్గిస్తుంది.

రక్తం తక్కువగా వున్న వారికి, రక్తదోషాలున్నవారికి, తరచూ జ్వరం వంటి వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారికీ ఇది మంచిది.

అన్నాలలో పరమోత్తమమైన అన్నం "పరమాన్నం"

దేవుళ్ళలో ఉత్తమోత్తముణ్ణి పరమాత్మ అంటాం! ఔషధాలలో ఉత్తమ ఔషధాన్ని 'పరమౌషధం' అంటాం. మనుషుల్లో ఉత్తముణ్ణి 'పరమ పురుషుడు' అంటాం. అలాగే అన్నాలలో ఉత్తమమైన అన్నాన్ని పరమాన్నం అంటున్నాం - పాత బియ్యానికి ఎనిమిది రెట్లు పాలు పోసి చిక్కగా వుడకబెట్టి బెల్లంగానీ, పంచదారగానీ కలిపి, ఏలకులు, పచ్చ కర్పూరం వంటి సుగంధ ద్రవ్యాలు వేసుకొని తయారు చేసిన పరమాన్నం బలాన్నిచ్చే విషయంలో పరమౌషధంలా పనిచేస్తుంది.

శరీరంలోని ధాతువులన్నింటినీ పెంచి పోషిస్తుంది. చలవ చేస్తుంది. శుక్ర వర్ధకం. కొబ్బరిని కోరి బియ్యంలో కలిపి ఆడించిన పరమాన్నం తింటే, సంయోగానంతరం కలిగే అలసట తీరుతుంది. తక్షణ శక్తి నిస్తుంది.

బియ్యానికి బదులుగా గోధుమ నూకని వేసి తయారు చేసిన పరమాన్నం రోజూ తింటే చిక్కిపోతున్న వారికి మేలు చేస్తుంది. ఒళ్ళు కావాలనుకునే వారు దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

పరమాన్నం అంటే అన్నం పరమాన్నమే! నెయ్యి వేసుకుని తింటే భుక్తాయాసం కల్గించదు.

సేమ్యాతోనూ, ఇతర వాటితోనూ వండిన పరమాన్నాలకన్నా ఇదే మంచిది. దీన్ని తరచూ వండుకొని తింటూ వుండండి. శక్తిదాయకం!

షుగర్ రోగం వున్న వారు అయినా తీపి లేకుండా తినవచ్చు దీన్ని.

ఇష్టంలేనివి ముందు తినండి!

ఇంట్లో పిల్లలు అన్నం ఎక్కువైందంటూ చివర్లో కొద్దిగా వదిలేస్తూ వుంటే - 'ఆ ఎక్కువైంది ముందు తిను - నీకు సరిపోయింది తర్వాత తిందువుగానీ ..... అంటూ జోకులేస్తూ వుంటాం కదూ? ఇలానే బాగా రుచిగా వున్నాయనుకున్న వాటిని ఆఖరుకు అట్టిపెట్టుకొని, ఒక మోస్తరుగా వున్నాయనుకున్న ఆహారపదార్థాలు ముందు తినమని శాస్త్రం చెపుతుంది. అప్పుడే కమ్మని భోజనం చేశామన్న సంతృప్తి కల్గుతుందన్న మాట.

మజ్జిగ తాగితే మనుషులు దేవతలౌతారు

కైలాసంలో మజ్జిగ దొరకవనుకొంటాను - శివుడే మజ్జిగ తాగివుంటే గరళ కంఠుడు ఎందుకు అవుతాడు!

పాల సముద్రంలో పడుకున్న విష్ణుమూర్తికీ మజ్జిగ దొరకవు. మజ్జిగ తాగివుంటే విష్ణువు నల్లనివాడు అయ్యేవాడే కాదు.

స్వర్గంలో అమృతం దొరుకుతుంది గానీ మజ్జిగ దొరకవు. మజ్జిగ తాగివుంటే ఇంద్రుడు దుర్బలుడై అన్నిసార్లు రాక్షసుల చేతుల్లో ఓడిపోయి వుండేవాడు కాదు. చంద్రుడికి క్షయవ్యాధి వచ్చేదే కాదు.

మజ్జిగే తాగివుంటే వినాయకుడి పొట్ట పెరిగేదీ కాదు. పగిలేదీ కాదు. కుబేరుడికి కుష్టురోగం కూడా వచ్చేది కాదు.

అసలు మజ్జిగ తాగే అలవాటే గనక వుండి వుంటే అగ్నికి కాల్చేగుణమే వుండేది కాదు .... ఇలా సాగుతుందండి - 'యోగరత్నాకరం' అనే వైద్యగ్రంథంలో మజ్జిగ ఉపయోగాలు వివరించే వర్ణన! మజ్జిగ తాగితే మనుషులు దేవతలౌతారు - దేవతలు మహాదేవతలౌతారు. మజ్జిగ అలవాటులేనివారు ఇకనైనా ఆ అలవాటు చేసుకొంటే వాళ్ళు తమని తాము రక్షించుకున్నవారౌతారు.

గురక పెట్టేవారు వెల్లకిలా పడుకోకండి!

పెద్దగా గురకపెట్టడం ఇంటికి కాపలా కాయడంగా దబాయిస్తుంటారు చాలామంది గురకాధిపతులు. ఒక విధంగా అది నిజమే .... ఎందుకంటే, వాళ్ళు పెట్టే గురకకు ఇంటిల్లిపాదీ కంటినిండా నిద్రపోలేరు కాబట్టి!! గొంతులో కొన్ని కండరాలు గాలి వదిలే మార్గానికి అడ్డుగా రావటం వలన పెద్ద శబ్దంతో ఆ గాలి బైటకు వస్తుంది. అదే గురక! ఇలాంటి గురక వీరులు ఒక పక్కకు తిరిగి పడుకుంటే మంచిది. వెల్లకిలా పడుకున్నప్పుడు గురక ఎక్కువగా వస్తుంది. ఎడమవైపుకు తిరిగి పడుకొంటే మరీ మంచిది. జీర్ణశక్తి కూడా పెరుగుతుంది. ఒకవైపు వాల్చటానికి వీల్లేకుండా ఎత్తివుంచిన

సోఫాలోగానీ, సన్నని బల్ల మీదగానీ ఎడమవైపుకు తిరిగిపడుకుంటే గురకపెట్టే అలవాటు నెమ్మదిగా తగ్గుతుంది.

ఒకవైపుకు తిరిగి పడుకోవడం అలవాటు కావడం లేదు - క్రికెట్ బంతిని వీపు వైపు పెట్టుకుని పడుకోండి - వెల్లకిలా తిరిగితే వెన్నుకు పొడుచుకొంటుంది. దాంతో ఆటోమెటిక్‌గా పక్కకు తిరిగి పడుకోవడం అలవాటైపోతుంది!

వేసవి దప్పిక తీరాలంటే ధనియాల పానీయం తాగండి.

ధనియాలని నీళ్ళలో వేసి నూరి, వడగట్టి, ఆ రసంలో పంచదార వేసుకొని తాగండి. క్షణాలలో దప్పిక తీరుతుంది. వేసవికాలం ఇంట్లోంచి బైటకు వెళ్ళేప్పుడు దీన్ని తాగండి. ఎండలోంచి ఇంట్లోకి వచ్చిన తరువాత మళ్ళీ తాగండి. వడదెబ్బ కొట్టదు.

ధనియాలు, లవంగాలు, శొంఠి - ఈ మూడింటిని నేతిలో విడివిడిగా, దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి, ఒక సీసాలో రెడీగా అట్టేపెట్టుకోండి.

గ్లాసుడు చన్నీళ్ళలోగాని, పాలలోగాని ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని, అందులో తగినంత పంచదారని, కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపి తీసుకోండి. ఒంట్లో వేడి తగ్గుతుంది. ప్రయాణ అలసట తీరుతుంది. దప్పిక పోతుంది. వడదెబ్బ కొట్టదు.

తెల్లవారు ఝాముున నీళ్ళు తాగండి ముసలితనం రాదు!

సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి ఎనిమిది దోసెళ్ల నీళ్ళు పెద్దగ్లాసుకు సరిపడా తాగితే రోగాలు రావనీ, ముసలితనా న్ని జయించవచ్చనీ, నిండు నూరేళ్ళు జీవించవచ్చనీ స్పష్టం చేస్తున్నాయి వైద్యశాస్త్రాలు. తెల్లవారకమునుపే కాలకృత్యాలకు ముందే ఇలా నీరు తాగమని మరిమరీ చెప్పారు శాస్త్రకారులు. ఇలా తెల్లవారు ఝామునే నీరు తాగినందువలన మొలలు, వంటికి నీరుపట్టడం, అమీబియాసిస్, టైఫాయిడ్ జ్వరాలు, కామెర్లు, స్థూలకాయం, అజీర్తి, మూత్రవ్యాధులు, బీపీ, చెవి, ముక్కు, గొంతు వ్యాధులు, తలనొప్పి, సయాటికా నడుంనొప్పి, వివిధ వాత వ్యాధులు, ఉబ్బసం, ఎలెర్జీ వ్యాధులెన్నో తగ్గడమే కాకుండా, అవి రాకుండా ఆగుతాయి కూడా! ముసలితనం రాకుండా వుండాలంటే తెల్లవారు ఝామున ఇలా నీరు తాగండి. రాత్రి తెల్లవార్లూ రాగి గ్లాసులో నిలవ వుంచిన నీరైతే మరీ మంచిది!

మీ వయసుని తగ్గించే 'సున్నిపిండి' ఇదిగో ... మీ కోసం ... ప్రత్యేకం ...

ప్రతీరోజూ వంటికి నూనెరాసి, వీలైతే కాసేపు మర్దన చేయించుకొని, చక్కగా నలుగు పెట్టి స్నానం చేస్తే మనిషికి ముసలితనం రాదు - వయసు పెరుగుతున్నా రోజు రోజుకీ కుర్రాళ్ళలా కన్పిస్తారు - తల్లీ కూతుళ్ళు - అక్కా చెల్లెళ్ళు - అని లోకులు నివ్వెర

పోతుంటారు. అలా చర్మాన్ని ప్రకాశవంతంగా తీర్చిదిద్దే మంచి సున్నిపిండిని మీకోసం చెప్తున్నాను -

పెసలు 1కిలో. **బావంచాలు** 100 గ్రా॥, పసుపు కొమ్ములు 100 గ్రా॥, మాను పసుపు 100 గ్రా॥, కచ్చూరాలు 100 గ్రా॥, తుంగముస్తలు 100 గ్రా॥, వట్టివేళ్ళు 100 గ్రా॥, **సుగంధిపాల** 100 గ్రా॥. ఎండు ఖర్జూరం గింజ తీసినది 100 గ్రా॥, (ఉసిరికాయ పై బెరడు 100 గ్రా॥, కరక్కాయ పై బెరడు 100 గ్రా॥, తానికాయ 100 గ్రా॥) కుంకుడుకాయ పై బెరడు 100 గ్రా॥; మంజిష్ట 100 గ్రా॥

వీటన్నింటిని ఎండబెట్టి, వేటికి వాటిని మెత్తగా దంచి - లేదా మూలికలు మర ఆడించే మిషన్లో మరపట్టించి అన్నింటినీ కలిపేయండి. అదే చక్కని ఔషధీ యుక్తమైన సున్నిపిండి. మీరు సబ్బు వాడకుండానే వాటితో ఒళ్ళు రుద్దుకుని స్నానం చేయవచ్చుకూడా!

తైలమర్ధన చేసుకుంటే ఆరోగ్యం వస్తుంది

ప్రతిరోజూ వంటికి నూనె రాసుకొని, మసాజ్ చేసుకొని నలుగుపెట్టుకొని తలంటి పోసుకొంటే చాలా మంచిది. చర్మవర్చస్సును పెంచి చర్మరోగాలను రాకుండా కాపాడటమే కాకుండా ఎలెర్జీ లక్షణాలను చక్కగా తగ్గిస్తుంది. అలసటను తగ్గిస్తుంది. సుఖనిద్రను కల్గిస్తుంది.

తలకు, నువ్వులనూనెను బాగా అంటినందువలన మైగ్రెన్ తలనొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది. కంటి వ్యాధులకు మంచిది. వెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతాయి. త్వరగా తెల్లబడిపోకుండా నల్లగా నిగనిగలాడతాయి. నాడులకు సంబంధించిన వ్యాధులు అన్నింటిలోనూ, ఆయా వ్యాధులకు సంబంధించిన తైలాలతో గానీ, లేదా నువ్వుల నూనెతోగానీ తలకు, శరీరం మొత్తానికి ముఖ్యంగా పాదాలకు నూనెని బాగా పట్టించాలి. తైలమర్ధన చేసుకొంటే ఆరోగ్యం వద్దన్నా వస్తుంది.

పాదాలకు తైలమర్ధనం ప్రాణాలకు సుఖ వర్ధనం

అరికాళ్ళకు పాదాలకు క్షీరబలా తైలంతోగానీ, ధన్వంతరీ తైలంతోగానీ, చందనాది తైలంతోగానీ మసాజ్ చేస్తే సుఖనిద్ర కలుగుతుంది. ఇది కంటి వ్యాధులకు, పాదాలలో తిమ్మిరి, మంటలున్న వారిక్కూడా మంచిది. ఇందువలన బడలిక తీరుతుంది. బద్ధకం వదులుతుంది. అరికాళ్ళు పగలకుండా వుంటాయి.

ఆవునెయ్యితో మర్దన చేయిస్తే శరీరం విద్యుత్కాంతితో మెరుస్తుంది!

ఆవునెయ్యి నమ్మకమైనది దొరికితే, దాన్ని శరీరానికి, తలకి కూడా బాగా పట్టించుకొని మర్దన చేయించుకొని స్నానం చేస్తే శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికీ

తర్పణాన్నిస్తుంది. అంటే, తృప్తినీ పోషకత్వాన్ని కల్గిస్తుందన్నమాట. చర్మం విద్యుత్కాంతితో మెరుస్తుందని శాస్త్రం.

ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుతున్న రోజుల్లో నెయ్యి మర్దనం సాధ్యమే నంటారా ... అని ప్రశ్నించబోతున్నారు కదూ ... కనీసం ఆవు పాలతో చేసిన మజ్జిగని బాగా చిలికి వెన్న తీసిన తర్వాత తరకలు వుంటాయే ... వాటితోనైనా ఈ ప్రయోగం చేయవచ్చును.

మరీ వేడివేడిగా పొగలు గ్రక్కే అన్నం తినకండి - ఒకింత చల్లారనీయండి.

అప్పటికప్పుడు పొయ్యిమీంచి దించి, ఉమ్మగిలనీయకుండా తడితడిగా వుండి పొగలు గ్రక్కుతున్నట్లుంటేనేగాని, అన్నం తిన్నట్లుండదు కొందరికి. నిజానికి ఇది మంచి అలవాటుకాదు.

అన్నాన్ని ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండినప్పుడుగానీ, విడిగా వండినప్పుడుగానీ, పొయ్యిమీంచి దించాక, లోపలి ఆవిరి అంతా పోయే వరకూ ఉమ్మగిల నివ్వాలి.

పొగలు గ్రక్కే వేడివేడి అన్నం తింటే రక్తపోటు వంటివ్యాధుల్లో చేస్తుంది. కళ్ళ వెంబడి, ముక్కుల్లోంచి నీరు వస్తుంది. నీరసం అన్పిస్తుంది. ఏదో తెలియని అలసట కలుగుతుంది. మొత్తం మీద మనసుకి సంతృప్తి నియ్యదు.

వేడివేడిగా పొగలు గ్రక్కే అన్నమే కాదు, ఏ ఆహార పదార్థాన్ని ఏ పానీయాన్నీ అతివేడిగా తీసుకోకండి. బలాన్ని నశింప చేస్తాయి.

అలాగే - అతి చల్లగా వుండేవి, డీప్ ఫ్రీజ్‌లోంచి తీసిన ఆహార పదార్థాల్ని కూడా అంత చల్లదనం మీదే తీసుకోకండి. దంత వ్యాధులతోపాటు ఊపిరి తిత్తుల్లో వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. జీర్ణకోశం పూర్తిగా దెబ్బతినిపోతుంది.

కంటికి కాటుక అందమే కాదు ఆరోగ్యం కూడా!

కాటుక కంటి అందానికి మాత్రమే కాదు.

బొట్టు పెన్సిళ్ళతో కంటి రెప్పల చుట్టూ నల్లగా గీసినంత మాత్రాన సౌందర్యం కలుగుతుందేమోగానీ ఆరోగ్యం కలగదు.

దీపాన్ని ఆముదంతోగానీ, ఆవునెయ్యితోగానీ వెలిగించి, ఆ పొగని ఒక పళ్లేనికి పట్టిస్తారు. ఈ మసికి కొబ్బరినూనె, పచ్చకర్పూరం కలిపి నూరి కాటుకను తయారు చేస్తారు.

ఈ కాటుక కంటి వ్యాధులన్నిటికీ మంచిది. కన్ను ద్వారా ఔషధగుణాలు ఇంజెక్షన్ కన్నా వేగంగా శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి. అందుకనే రకరకాల ఔషదాలతో కాటుకలు (అంజనాలు) తయారుచేసి కంట్లో కలికంగా పెట్టడం ద్వారా చికిత్స చేస్తారు ఆయుర్వేద వైద్యులు.

ఆముదంతో తయారయిన కాటుకని రోజూ పెట్టుకుంటే దృష్టి స్పష్టంగా వుండటమే కాకుండా శరీరంలో వాతం పెరగకుండా కాపాడుతుంది.

రోజూ ఖర్జూరం నీళ్ళు త్రాగండి - వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

ఎండు ఖర్జూరాన్ని నీళ్ళలో నానవేసి రాత్రంతా వుంచి, ఉదయం నిద్రలేస్తూనే పిల్లలతో తాగించండి.

వడదెబ్బ తగలదు.

పెద్దలూ తాగవచ్చు -

రక్త దోషాలన్నీ తగ్గుతాయి. శరీరానికి వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి పుళ్ళు, గాయాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. టీ.బీ, కుష్టు వంటి భయంకర రోగాలు త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.

తాగుడు వలన కలిగిన దుర్లక్షణాలు పోతాయి. ఫిట్స్, మూర్ఛల జబ్బులున్న వారికి ఇది మంచి మందు -

విరేచనాలౌతున్నప్పుడు, జ్వరంలోనూ దీన్ని ఇస్తే, శోషరాకుండా ప్రాణాల్నీ నిలుపుతుంది. రక్త పుష్టినిస్తుంది - పిల్లలకీ, పెద్దలకీ అందరికీ!!

వయోవృద్ధులకు నిద్ర ఎక్కువ అవసరం లేదు

నిద్రపోవాల్సిన సమయం వయసుని బట్టీ, ఆ వ్యక్తి శారీరకంగా పడే శ్రమని బట్టీ వుంటుంది. పసిపిల్లలు రోజుకి కనీసం 20 గంటలు నిద్రపోతారు. పెద్దపిల్లలు రోజుకి 10 గంటలు నిద్రపోతారు. యవ్వనదశలో వున్నవారు రోజుకి 7-8 గంటలు నిద్రపోతే సరిపోతుంది. పెళ్ళయ్యాక పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత ఆరేడు గంటల నిద్ర సరిపోతుంది. యాభై ఏళ్ళు దాటాక నాలుగైదు గంటల నిద్ర చాలు.

కానీ చాలామంది వృద్ధులు అందరిలాగా ఏడెనిమిది గంటలు నిద్రపట్టటంలేదని అనవసరంగా నిద్రమాత్రలు మ్రింగుతుంటారు. ఈ చిన్ని చిదంబర రహస్యాన్ని అర్థం చేసుకొంటే నిద్రమాత్రల బానిసత్వం తప్పుతుంది కదా .....!

స్నానం చేస్తే లైంగిక శక్తి

స్నానం శ్రమహరాణాం అనీ, స్నాన మూర్జా బలప్రదమ్ అనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెపుతుంది. అలిసీ అలిసీ ఇంటికి చేరగానే గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయండి. శ్రమ వలన కలిగిన అలసటపోయి ఉత్సాహం కలిగి వెయ్యి ఏనుగుల బలం వచ్చినట్లుంటుంది.

స్నానం వలన తక్షణం ఆకలి కల్గుతుంది. స్నానం వలన లైంగిక వాంఛ పెరుగుతుంది. శక్తి పెరుగుతుంది.

దురదలు, చెమటపోవటం మామూలే!

పరీక్షలకోసం చదువుకునే విద్యార్థులు కునికిపాట్లు వస్తున్నప్పుడు, ఒక్క నిమిషం పుస్తకం మూసి స్నానం చెయ్యండి. నిద్రమత్తు వదులుతుంది. చదువు అలసట తీరుతుంది.

రాత్రిపూట తక్కువ తినండి!

రాత్రిపూట భోజనం చాలా తేలికగా, సులభంగా అరిగేదిగా వుంటేనే మంచిది. అంతేకాదు ఎంత తక్కువగా తింటే ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది. రాత్రయ్యేసరికి మన శరీరంలో మెటబాలిజం రేటు బాగా తగ్గిపోతుంది. ఈ కారణంగా మనం తిన్న ఆహారం శక్తిగా మారదు. దీంతో శరీరంలో కొవ్వు పెరిగిపోతుంది. ఫలితంగా బరువు పెరుగుతాం. బరువు పెరిగామంటే అనారోగ్యాన్ని కోరి కొని తెచ్చుకోవటమే. విందు భోజనాల్లో ఎక్కువగా డిన్నర్‌పార్టీలే వుంటాయి. వాటిని తప్పించుకోలేకపోతే పరిమితంగా తినటం అయినా అలవాటు చేసుకోండి.

సందర్భం వచ్చింది కాబట్టి ఒకమాట - రాత్రి భోజనం ఎప్పుడూ ఎనిమిది గంటల సమయంలో చేస్తే మంచిది.

మరీ చీకటి పడక ముందు సంధ్యా సమయంలోనే భోజనం చేయడం మంచి అలవాటు కాదు.

కార్తీక మాసం ఉపవాసాలున్నవారు చాలామంది ఇలాంటి వేళలో భోజనం చేసి, పగలంతా ఉపవాసం వున్నామంటుంటారు.

'గూట్లో దీపం, నోట్లో ముద్ద' సామెత మీకు తెలిసిందే! దీపాలు వెలిగించే వేళలో భోజనం చేయవద్దని హెచ్చరించడమే ఈ సామెత అర్థం!

పళ్ళు పుచ్చిపోకుండా ఓ ఫార్ములా మీ కోసం

పళ్ళు వరసగా పుచ్చిపోతున్నాయా - ? దంతాలకు సంబంధించిన శ్రద్ధ ఇంకా ఎక్కువగా తీసుకోండి. రెండుపూటలా పళ్ళు తోముకోండి - తీపి, పులుపు పూర్తిగా మానేయండి. అతి చల్లని పదార్థాలు, అతి వేడి పదార్థాలు అసలే తీసుకోకండి - ఏ ఆహారం తీసుకున్నా, వెంటనే నోరు కడుక్కోండి. కిళ్ళీలు, జర్దాలు, గుట్కాలు, వక్కపొడులూ మానేయండి.

కరక్కాయల్ని భాండీలో వేసి వేయించి మెత్తగా దంచి, 'గుడ్డలో వేసి జల్లించి' అతి మెత్తని పొడిని తీసుకోండి. పటికని అదే బాండీలో వేసి వేయించండి. పొంగుతుంది. ఈ పొంగిన పటికని కూడా మెత్తగా దంచి, కరక్కాయ పొడినీ, పటిక పొడినీ రెండింటినీ

సమానంగా కలిపి, ఈ మిశ్రమంతో పళ్ళుతోముకోండి. మీకు పళ్ళు పుచ్చిపోవు. చిగుళ్ళు గట్టిపడతాయి. నెత్తురు కారడం ఆగుతుంది - పంటిపోటు కూడా తగ్గుతుంది.

నొప్పుల బిళ్ళలు వేసుకున్నాక అనుపానంగా చిట్టుడుకు నీళ్ళు తాగండి త్వరగా పని చేస్తాయి

అన్నం ఫెళ ఫెళా వుడకబోయే ముందు తీసిన నీళ్ళని చిట్టుడుకు నీళ్ళు అంటారు. ఈ నీళ్ళలో పంచదార వేసుకొని తాగితే బాగా చలవ చేస్తాయి. అలసటని తగ్గిస్తాయి. 'బి' విటమిన్‌లు తగ్గి శరీరంలో వచ్చే వ్యాధుల్లో ఈ నీళ్ళు బాగా మేలు చేస్తాయి. నరాల బలహీనతని తగ్గిస్తాయి. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం తీవ్రతల్ని కూడా తగ్గిస్తాయి. కంఠ వ్యాధుల్ని పోగొట్టేందుకు తోడ్పడతాయి. గొంతుని శుద్ధి చేస్తాయి.

నొప్పులు, జ్వరం తదితర వ్యాధులకు మందులు వాడుతున్నప్పుడు అనుపానంగా ఈ చిట్టుడుకు నీళ్ళు తాగండి. బిళ్ళలు త్వరగా పనిచేస్తాయి.

నెయ్యి వేసుకోండి! పోసుకోకండి!!

నెయ్యి వలన మేధాశక్తి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయని మీకు తెలుసా? నెయ్యి వేసుకొంటే జీర్ణశక్తి కూడా పెరుగుతుంది! బలాన్ని, మంచి కంఠస్వరాన్ని, చలవని కల్గిస్తుంది. పసిపిల్లల నుంచి, వయోవృద్ధులదాకా అందరూ నెయ్యి వాడుకోవచ్చు. ముసలితనం రాకుండా కాపాడుతుంది. అందరూ అనుకునేట్లు నెయ్యి జబ్బు చేయదు. "స్నేహా నాముత్తమం" అని వాగ్భటాచార్యుడు చెప్పాడు. (నూనెలు)అన్నింటిలోకి నెయ్యి మంచిదని దీని అర్థం! ఇతర నూనె పదార్థాలు మానేయండి. నెయ్యిని పరిమితంగా వాడుకోండి! రిఫైండ్ ఆయిల్ కన్నా నెయ్యే మంచిది! చలిప్రదేశాలలో జరిగిన పరిశోధనలు నెయ్యివాడకూడదని చెబుతున్నమాట వాస్తవమేకానీ ..... మనది చలిప్రదేశం కాదు. వేడివాతవరణం ఉన్నప్రాంతం కనుక నెయ్యి నిరభ్యంతరంగా వాడండి. అదీ పరిమితంగామాత్రమే సుమా!! నెయ్యి వేసుకోండి! పోసుకోకండి!!

అగ్నిహోత్రం మీద నెయ్యి వేయగానే ఎలా అగ్ని ప్రజ్వరిల్లుతుందో, నెయ్యి తగిలితే కడుపులో ఆకలి అలా ప్రజ్వరిల్లుతుందని శాస్త్రం.

అందుకే సున్ని వుండల వంటి అత్యంత కఠిన పదార్థాలు, అరగని వంటలు తినేప్పుడు తప్పనిసరిగా నెయ్యిని కలుపుకొని తినాలి. నెయ్యి కలిపేది ఎందుకంటే జీర్ణశక్తిని పెంచడానికి, జీర్ణశక్తి పాడవకుండా కాపాడడానికే సుమీ!

కాబట్టి నేతిని మరీ అంటరాని దానిగా చూడనవసరం లేదు.

ఇక్కడ సూక్ష్మంలో మోక్షం ఏమంటే, చూస్తూ చూస్తూ నూనె వాడినంత ఎక్కువగా నెయ్యి వాడలేరు కదా!

ఎడమవైపుకు తిరిగి పడుకోండి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది

పడుకోవడానికి కూడా కొన్ని రూల్సు వున్నాయి.

మొదట కాసేపు శవాసనం వేసినట్లు వెల్లకిలా పడుకోండి. శరీరం రిలాక్స్ అవుతుంది. తర్వాత మూడు నిమిషాలసేపు కుడివైపు తిరిగి పడుకోండి. మరో మూడు నిమిషాలు ఎడమవైపుకుతిరిగి పడుకోండి. ఆ తర్వాత మీ ఇష్టం - మీకు ఎటు తిరిగిపడుకుంటే సుఖంగా వుంటుందో అటు తిరిగి పడుకోండి.

గుండెకి కిందిభాగంలో ఎడమవైపుకు తిరిగి జీర్ణకోశం వుంటుంది. అందుకని ఎడమవైపుకు తరిగి పడుకొంటే మంచిదని ఆయుద్వేద శాస్త్రం సలహా చెప్తోంది. ఇలా చేస్తే మీ జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

పడుకునేప్పుడు మీ తలను దక్షిణదిశలో పెట్టుకొని పడుకొంటే, భూ అయస్కాంత ప్రభావం శరీరం మీద చక్కగా ప్రసరించి కమ్మగా నిద్రపడ్తుంది. తద్వారా బ్రెయిన్‌పవర్ పెరుగుతుంది.

మినప పిండి వడియాలు, గారెలు - వాతాన్ని తరిమేస్తాయి

మినపపిండిలో ఇంగువ, ఉప్పు, అల్లం వగైరా ద్రవ్యాలు కలిపి, గుడ్డ మీద వేసి ఎండబెట్టిన వడియాలు, గారెలు సమానంగానే పనిచేస్తాయని శరీరానికి మేలు చేస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. అజీర్తిని పోగొడతాయి. కీళ్ళ నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులూ వున్నవారు రోజూ వీటిని తింటే మంచిది. చలవ చేస్తాయి.

బలవర్ధకంగా, శుక్రవర్ధకంగా పనిచేస్తాయి.

ఇలాంటి వడియాలు పుణ్యవంతులకే లభిస్తాయని 'యోగరత్నాకరం' వైద్యగ్రంథంలో చమత్కరించారు.

పాత బెల్లం, పాత చింతపండు వంటికి మంచివి

పాత చింతపడునీ పాత బెల్లాన్నీ కనీసం ఆరునెలల క్రితంవి కొని వాడుకోండి. ఇవి ఆరోగ్యానికి ఏ విధమైన చెడునూ చెయ్యవు.

పాత బెల్లం గుండె జబ్బుల్లో గుండెకు బలాన్నిస్తుందనీ, కొత్తబెల్లం ఆయాసాన్ని కఫాన్ని పెంచుతుందనీ శాస్త్రం స్పష్టంగా చెప్తోంది.

పాత చింతపండు పలవ [illegible]ంది. ఒక సంవత్సరం నాటి దయితే ఇంకా [illegible]చిది. వాత వ్యాధులు, శ్లేష్మవ్యాధుల్ని కూడా తగ్గించడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. [illegible] ల్సర్లు. కడుపులో మంట, గుండె జబ్బులున్న వారికి కూడా ఏడాది క్రితం [illegible] మంచే చేస్తుంది. ఏ.సీలో పెట్టిన చింతపండు పాత పడదు. అందుకని [illegible] అంత తేలికగా దొరకదు. కాబట్టి ముందుగానే కొని నిలవ [illegible]కన్నా మంచిది [illegible]?

[illegible] అంటే! మిరే [illegible] బాగా నల్లబడిన తర్వాత వాడుకోండి. ఒజార్లో పాతబెల్లం, పాత [illegible] దొరక్కపోతే ఇంతకన్నా చేయగల్గిందేముంది?

దొండకాయలు తెలివితేటల్ని తగ్గిస్తాయి పరీక్షల రోజుల్లో వండకండి

"బింబీ బుద్ధినాశినీ" అన్నారు. దొండకాయ మెదడులో చురుకుదనాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందుకని, చదువుకొనే పిల్లలకు పరీక్షల రోజుల్లో దొండకాయని పెట్టకుండా వుంచేనే మంచిది.

అయితే, దొండకాయలు మంచివికాదని, తినకూడదనిగాని దీని అర్థం కాదు-

దొండకాయలకూర శరీరంలో విషరోగాల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడుతుంది. కీళ్ళ జబ్బులున్న వాళ్ళకి చాలా మంచిది.

వాత వ్యాధులున్నవారికి, ముఖ్యంగా పక్షవాతం కీళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పి ఉన్నవారికి దొండకాయని సందేహించకుండా పెట్టవచ్చు.

పుల్లగా వుంటే దొండకాయ కడుపులో మంట తెస్తుంది.

దొండకాయకూరని బాగా నెయ్యి వేసుకొని తింటే, దాని రోగాలకు విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

రాత్రి మేలుకొన్న సమయంలో సగం సమయం మర్నాడు పగలు నిద్రపోండి!

రాత్రి ఎక్కువసేపు మేలుకొనవలసి వచ్చిందనుకోండి - ఎన్ని గంటలు మేలుకొన్నారో అందులో సగం సమయం మర్నాడు ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని స్నానం చేశాకగానీ, మధ్యాహ్నం భోజనానికి ముందుగానీ పడుకొంటే క్రితం రాత్రి నిద్రలేకపోయినందువలన అలసట తగ్గిపోతుంది. పగలు పడుకోమన్నది భోజనానికి ముందే సుమా ..... !!

ఇది సుశ్రుతుడు చెప్పిన చక్కని సలహా!

బలవంతంగా విరేచనానికి వెళ్ళకండి! రక్తనాళాలు తెగుతాయి

విరేచనానికి వెళ్ళాలని అనిపించినప్పుడే వెళ్ళాలి. రానప్పుడు దాన్ని బైటకు రప్పించడానికి బలవంతంగా ముక్కకండి. అందువలన విరేచనాశయం అంటే పేగు చివరి భాగం (RECTUM) బైటకు జారటం, అక్కడి రక్తనాళాలు చిట్లి రక్తస్రావం జరగటం, గుండెపై వత్తిడి పెరిగి, కొందరు వృద్ధుల్లో గుండెకు [illegible] రక్తకణాల్లో కూడా చెడు ఫలితాలు కలగటం జరుగుతుంది.

అందుకని బలవంతంగా విరేచనానికి వెళ్ళకండి. సాఫీగా, [illegible] మృదువుగా రోజూ రెండు సార్లు ఎటువంటి దుర్వాసన లేకుండా, జిడ్డుదనం లేకుండా విరేచనం సరిగ్గా ఒకే సమయానికి రోజూ అయ్యేలా చూసుకోండి. అవసరం అయితే మృదువుగా విరేచనం అయ్యేలా చేసేందుకు అభయాదిమోదకం, సుకుమార రసాయనం, ధాన్యకాదిలేహ్యం, కూష్మాండలేహ్యం వంటి మందులు వాడుకోవచ్చు. మృదు విరేచనానికి మందు వేసుకోవటం తప్పు కాదు. వేసుకొంటే అలవాటైపోతుందని భయపడనవసరం లేదు.

విరేచన బద్ధకాన్ని తెచ్చుకొన్నందువలన వచ్చే అనేక వ్యాధులకోసం లేని పోని మందులకు అలవాటు పడడం కన్నా మృదు విరేచనం మందుకు అలవాటుపడడం పెద్ద తప్పేమీ కాదు -

పైన చెప్పిన ఆయుర్వేద మందులలో చెడును కల్గించేవిగాని, అలవాటుపడేలా చేసేవిగానీ ఏమీలేవు.

అయినా మీరు అలవాటు పడుతోంది వేళకు విరేచనం అయ్యేందుకుగాని, అందుకు వాడే మందుకు కాదు. తీక్షంగా విరేచనం అయ్యేమందుల్ని పర్గెటివ్స్ అంటారు. వాటిని ఎక్కువ వాడవద్దని వైద్యులు చెప్తారు. మనం రోజూ వాడుకునేవి LAXATIVES (మృదు విరేచనకారులు).

శాకాహారమే బలం

"మాసం తిన్న కారణంగానే .... పులి, సింహాలు, తక్కిన సాధు జంతువుల మీద తమ పెత్తనాన్ని కొనసాగించగల్గుతున్నాయి .... కాబట్టి మాంసాహారం తింటే మనం కూడా శక్తివంతులమౌతాం" అని చాలామంది అభిప్రాయం.

కానీ ఏనుగు, ఎద్దు, గుర్రం జంతువుల్లోకెల్లా బలమైనవీ, శక్తివంతమైనవీ కాదా? ..... అవి నూటికి నూరుశాతం శాకాహారులేనన్న సంగతి మనం మరచిపోకూడదు

శాకాహారం మనిషికి ఆయుష్షును పెంచి, ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఉత్తమోత్తమ ఆహారమని ప్రపంచ వ్యాప్తంగా [illegible] పరిశోధనల్లో స్పష్టమైంది.

భోజనం చేయగానే మత్తు ఎందుకు వస్తుంది?

భోజనం చేశాక నిద్రపోకూడదని, అది అనారోగ్య కారణం అని మీకు తెలిసిందే కానీ, అన్నం తినగానే నడుం అలా దానికదే అసంకల్పిత ప్రతీకారచర్యలాగా పక్కమీదకు వాలిపోతుంటుంది. ఎందుకని?

అన్నం తినటం అంటే పెద్ద రైస్ మిల్లుని ఆడించడం లాంటిది! తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటం కోసం ఎక్కువ రక్తప్రసారం పేగులకు అవసరం అవుతుంది. దాంతో మెదడుకి రక్త సరఫరా తగ్గిపోయి అన్నం తినగానే మగత ముంచుకు వస్తుంది. కొద్దిసేపు ఆ మగతని నిగ్రహించు కోగలిగితే మళ్ళీ మామూలుగా అయిపోతారు. అదీ సంగతి!

డ్రైవర్లు, ఎలక్ట్రిక్ సర్క్యూట్ల దగ్గర పని చేసేవారు, ఎలర్ట్‌గా వుండవలసిన వృత్తుల్లో వున్నవారూ భోజనం చేయగానే డ్యూటీ ఎక్కకుండా, మెదడు యాక్టివ్ అయ్యేవరకూ కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోవడమే మంచిది. విశ్రాంతి అన్నాం కదాని గుర్రుపెట్టి నిద్రపోకండి.

ఈ చిన్న జాగ్రత్త తీసుకుంటే .... ప్రాణాంతకమైన ప్రమాదాలు చాలా వరకు నివారించవచ్చు. ముఖ్యంగా డ్రైవర్లు ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. గొంతులో మెతుకు కడుపులోకి చేరకముందే స్టీరింగ్ వీల్‌ని చేతిలోకి తీసుకోకండి.

ఎదురు బండిని ఓవర్‌టేక్ చేసే హడావిడిలో అన్నం తిన్నాక విశ్రాంతి తీసుకోకుండా బండెక్కకండి! మగతలో ఒక్క అరక్షణం కన్ను మూత పడితే కొంపలు అంటుకుపోతాయి

పాలు తాగించి, పసిబిడ్డను తారంగం ఆడించండి

బిడ్డకు పాలు తాగించిన తర్వాత అలాగే పక్కలోగానీ, ఉయ్యాలలోగానీ పడుకో బెట్టేయకండి. మీరు కాళ్ళు చాపుకొని, మీ కాళ్ళ మీద బిడ్డను పడుకోబెట్టి కాళ్ళూ, చేతుల్ని అటూ ఇటూ ఆడించి తారంగం ఆడించండి.

బిడ్డ పాలు తాగేప్పుడు పాలతోబాటు గాలిని కూడా లోపలికి పీల్చుకొంటాడు. గాలి కడుపులోంచి పైకి, బైటకి వస్తూ పాలను కూడా నెట్టుకొస్తుంది. దాంతో తాగిన పాలను తాగినట్లు పిల్లలు వాంతి చేసుకొంటారు. "జీర్ణం జీర్ణం వాతాపి జీర్ణం" అని నోటితో అన్నంతమాత్రాన బిడ్డ తాగిన పాలు జీర్ణంకావు. తారంగం ఆడించాల్సిందే! పాలు క్రిందకి, గాలిపైకీ మారి వాంతులు అవకుండా వుంటాయి.

వేవిళ్ళలో దానిమ్మ పులుపు తినండి! వాంతులు తగ్గుతాయి

గర్భం దాల్చిన తర్వాత కడుపులో కొత్తగా పెరుగుతున్న బిడ్డని పరాయి వస్తువుగా భావించి శరీరం తీవ్రంగా రియాక్ట్ అవుతుంది. అందుకనే గర్భం దాల్చిన తొలిరోజుల్లో వాంతులు అవుతాయి.

వికారం ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి పులుపు తినాలనే కోరిక పెరుగుతుంది.

పుల్లగా వుండే వాటిలో ఇంట్లో అందుబాటులో వుండేవి చింతపండు, సీజన్‌లో అయితే పచ్చి మామిడి కాయలు కదా ... వీటిని ఎక్కువగా తినేస్తుంటారు గర్భవతులు. ఇలాంటి పుల్లటి పదార్థాలు అతిగా తినడం వలన అన్నం అరగక, వాంతులు మరిన్ని అవుతాయి. కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ కూడా వెంబడిస్తాయి.

అందుకని, వేవిళ్ళ సమయంలో వేడి చేయకుండా పులుపు తినాలనే కోరికని సంతృప్తి పరిచేందుకు దానిమ్మ పళ్ళు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి -

దానిమ్మ గింజలు గాని, పెద్ద ఉసిరికాయలుగానీ తింటే పుల్లగా వుంటాయిగాని, వేడి చేయవు. వాంతుల్ని తగ్గిస్తాయి.

తరిగి కడగకండి! కడిగి తరగండి

కూరగాయలను కడిగి అప్పుడు తరగటం మొదలు పెట్టండి అంతేకానీ చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన తర్వాత అప్పుడు కడగటం మంచి అలవాటు కాదు. కూరలలో వుండే నీళ్ళలో కరిగే విటమిన్లన్నీ తరిగిన తర్వాత కడగటం వలన నీళ్ళపాలైపోతాయి. కనుక కూరగాయల్ని కడిగి ఆపైన తరగండి.

తక్కువ స్పీడ్‌తో ఎక్కువ దూరం నడవండి

ఉదయాన్నే లేచి నడిచే అలవాటున్న వారిని జీవితం పట్ల ఒక బాధ్యత గల్గిన వ్యక్తులుగా సమాజం గుర్తిస్తుంది. "ఆయన మార్నింగ్ వాకరండీ ....", అని మన గురించి గొప్పగా చెప్పుకుంటారన్నమాట. కాబట్టి, నడవాలన్న నిర్ణయాన్ని త్వరగా, వేగంగా తీసుకోండి. కానీ, నడవడం మాత్రం నిదానంగా నడవండి. తక్కువ వేగంతో ఎక్కువదూరం నడిస్తే మీకు వ్యాయమం చేసిన ఫలితం ఎక్కువ దక్కుతుంది.

నడకే కాదు, తక్కువ స్పీడ్‌తో పరిగెత్తినా మంచిదే. ఒక మనిషి నెమ్మదిగా నడిచినంత వేగంగా పరిగెత్తాలన్నమాట! అలా నిదానంగా పరిగెత్తటాన్నే జాగింగ్ అంటారు. నిదానమే ప్రధానం అన్నారందుకే!

ఉల్లికాడల కూర గుండె జబ్బులకు మంచిది

ఉల్లికాడల్ని కూరగానూ, పులుసుగానూ వండుకుని తింటారు చాలామంది. ఇతర కూరల్లో వీటిని కలుపుతారు కూడా! ఇవి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచివి!!

తరచూ ఈ ఉల్లికాడల్ని వండుకుని తింటే గుండెజబ్బుల్లో మంచిది.

మొలల వ్యాధి తీవ్రతని తగ్గిస్తుంది.

మూత్రం సాఫీగా అయ్యేలా చేస్తుంది.

ఆకల్ని పెంచుతుంది. తీసుకున్న ఆహారం తేలికగా అరిగేలా చూస్తుంది.

అరిసెలు వాతం చేస్తాయి

చలిమిడి, అరిసెలు, బూరెలు ఇవి ఇంచుమించు ఒకే గుణాన్ని కలిగి వుంటాయి. రుచిగానే వుంటాయిగానీ, వీటిని తిని తట్టుకో గలగాలి. అంతే, వాతం చేయడంలో వీటికి మించిన ఆహారపదార్థం ఇంకొకటి లేదు-

"ఆరు నెలల క్రితం తగ్గిన రోగాల్ని కూడా బైటపెడతాయి అరిసెలు" అని తెలుగు సామెత.

దీర్ఘవ్యాధులతో బాధ పడి లేచినవారు, ఇంకా చికిత్స తీసుకుంటున్నవారు, అజీర్తితో బాధపడేవారు, వాత వ్యాధులలో సతమతమౌతున్నవారూ అరిసెలు తినకుండా వుంటే ఆ వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.

అవి పంచదారతో వండినవైనా, బెల్లంతో వండినవైనా ఒకే విధంగా చెరుపు చేస్తాయి. అయితే, నేతితో వండితే వాటి దుర్గుణాలు చాలా వరకూ తగ్గుతాయి.

అరిసెలు తయారు చేసుకొన్నాక దాన్ని తినకుండా వుండగలరా ఎవరైనా ...? తినక తప్పదు కాబట్టి, వీటిని తిన్న తర్వాత వాము పొడి కలుపుకొని మజ్జిగ తాగండి. అరిసెల దోషాలకు ఇదే విరుగుడు!

విరుద్ధంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాలను కలిపి తినకండి

పాలు చేపలు కలిపి తీసుకోకండి.

చేపతోగానీ, రొయ్యలతోగానీ వండిన వంటలు తిన్నప్పుడు వెంటనే టీ తాగటం వంటివి చేయకండి.

చేపలు, రొయ్యలు, పందిమాంసం, మేకమాంసం, గొర్రె మాంసం .... వీటన్నింటికీ పాలు విరుద్ధంగా పనిచేస్తాయి.

ఇవే కాకుండా పుల్లటి పళ్ళతో చేసిన జ్యూస్‌లు తాగినప్పుడు, ఉలవ చారుకానీ ఉలవ గుగ్గిళ్ళుగానీ తిన్నప్పుడు పాలను, పాలతో వండిన పదార్థాలను కలిపి తీసుకోకూడదు. అవి కడుపులో విషంగా మారిపోయినా ఆశ్చర్యపడనవసరం లేదు.

మద్యపానం చేసినప్పుడు కూడా పాలకు సంబంధించిన ఏ ఆహారమూ తీసుకోకూడదు. కంచుపాత్రలో నెయ్యి నిలవ వుంచకూడదు. ముల్లంగిని పాలతో కలిపి వండకూడదు.

కోడిగుడ్డు పొట్లకాయ కూడా కలిపి వండకూడదని పెద్దలంటారు.

ఇలా ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా పనిచేసే ఆహార పదార్థాలను ఒకేసారి కలిపి తీసుకోకండి. ఆహారం విషమై బాధిస్తుంది.

భోజనం చేసేప్పుడు ప్రశాంతంగా వుండండి

ఆదరాబాదరా హడావిడిగా భోజనం చేయకండి. ఏం తింటున్నారో, ఏం కలుపుకొంటున్నారో మీకే తెలియకుండా పోతుంది. మీరు తిన్న ఆహారం మీ మనసుకే వంట పట్టనప్పుడు మీ శరీరానికి ఎలా వంటపడ్తుంది చెప్పండి .... ? నెమ్మదిగా తినమన్నాం కదాని - నిదానమే ప్రధానం అంటూ కంచం ముందు కూర్చుని ఆకాశంలో చుక్కలు లెక్కపెట్టినట్లు ఒక్కొక్క మెతుకు తీరికగా తినటం కూడా మంచి అలవాటు కాదు.

అన్నాన్ని ముని వేళ్ళతో కలుపుకోండి. అరచెయ్యి నిండా అంటుకునేలా కలుపుకోకండి! నలుగురిలో భోజనం చేసేప్పుడు సభ్యతగా వుండదు -

చక్కగా ముద్ద చేసుకుని తినండి - ఒక్కొక్క మెతుకూ ఏరుకొంటున్నట్లు తినకండి!

ఉదయాన ఆరుగంటలకే ప్రకృతి పిలవాలి!

ఉషోదయానికి ముందే మలవిసర్జన కార్యక్రమం జరిగిపోవటం మంచిది. అందువలన ఆయువు పెరుగుతుంది. విరేచనానికి వెళ్ళినంత మాత్రాన ఆయువు ఎలా పెరుగుతుందని సందేహంగా వుందా ....? రోజూ గడియారం గంట కొట్టినట్లు ఉదయం ఆరుగంటలకల్లా ప్రకృతి పిలుపు వచ్చి సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా చూసుకొంటే ఏ విధమైన జబ్బులూ రావు. రోగాలు లేకుండా వుంటే ఆయువు పెరిగితీరుతుంది కదా .... అదీ సంగతి!

పిల్లలు అతిగా ఒళ్ళు చేస్తుంటే స్వీట్లు, చాక్‌లెట్లు ఆపండి

మీ పిల్లలు బొద్దుగా, రబ్బరు బంతుల్లా వున్నారని స్కూల్లో పిల్లలంతా ఏడిపిస్తున్నారా? కేవలం లావుగా వుండటం వలనే నిరుత్సాహంతో మీ పిల్లలు సహజంగా వుండే తెలివితేటల్ని ప్రదర్శించలేకపోతున్నారా? మానసికంగా పిల్లలు దెబ్బ తింటున్నారని భావిస్తున్నారా? అయితే వాళ్ళ శరీరానికి అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ ఆహారం అందించకండి. వాళ్లు వద్దంటున్నా బలవంతంగా తినిపించకండి. భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య చిరుతిళ్ళు తినకుండా చూడండి.

అతిగా తినే అలవాటు లేకపోయినా పిల్లలకు అనవసరంగా వొళ్ళు వస్తున్నట్లు మీరు గమనిస్తే, హార్మోనల్ ప్రాబ్లం కావొచ్చేమో వైద్యునికి చూపించి సలహా పొందండి.

మూత్రపిండాల్లోగానీ, గుండెలోగానీ, థైరాయిడ్‌లోగానీ లోపం వలన కొందరు పిల్లలు వంటికి నీరుపట్టి వొళ్ళు చేసినట్లు కన్పిస్తారు. వాపును బలుపు అనుకోకూడదు.

పరీక్ష చేయించండి. తరచూ బరువు ఎంత వున్నారో నోట్ చేసి, ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఈ ఎదుగుదల వుందో, లేదో గమనించండి. కారణం ఏదైనప్పటికీ, అతిగా వొళ్ళు చేస్తున్న పిల్లలకు స్వీట్లు, చాక్‌లెట్లు, బిస్కెట్లు, నూనె వస్తువులు పెట్టకండి. చూసిందల్లా తినాలనే కోరిక పిల్లల్లో సహజంగా వుంటుంది. వాళ్ళకు ఆకలి అయి కాదు పేచీకోసం కూడా కన్పించిందల్లా కొనిపెట్టమంటారు.

ఇలాంటప్పుడు పెద్దవాళ్లు పిల్లలకు లొంగిపోతే పిల్లలు అతిగా వొళ్ళుచేసే పరిస్థితికి వెళ్ళిపోతారు. నీరు ఎక్కువ తాగమని ప్రోత్సహించండి. పళ్ళు పెట్టండి.

పాలు కాయకుండా తోడు పెట్టకండి - ఆయాసం, అజీర్తి వస్తాయి

పచ్చి పాలని అలానే కాయకుండా తోడుపెట్టకండి. ఒక్కోసారి కాచామో లేదో గుర్తులేక పొరపాటుపడే ప్రమాదం ఉంది.

అనుమానంగా వుంటే ఇంకోసారి కాచి, గోరువెచ్చగా వుండే వరకూ చల్లార్చి అప్పుడు తోడుపెట్టండి.

పచ్చిపాలనే తోడు పెట్టిన పెరుగు కఫాన్ని విపరీతంగా పెంచుతుంది. దాంతో జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి బాధలు వస్తాయి.

వున్న ఆకలి చచ్చిపోయి, అజీర్తి చేయడం మొదలు పెడుతుంది.

పైపెచ్చు అనవసరంగా, ఒళ్ళు పెరుగుతుంది.

ఒక వేళ అలాంటి పెరుగు తీసుకుని తింటే కొద్దిగా జీలకర్రని వేయించి ఉప్పు కలుపుకొని తినండి లేకపోతే చిన్న బెల్లంగడ్డ బుగ్గన పెట్టుకొని నమలండి. ఏమీ దొరక్కపోతే గ్లాసుడు వేడి నీళ్ళు తాగండి. ఈ విధమైన పెరుగుకు విరుగుడుగా పని చేస్తాయి. దాని వలన ఎటువంటి చెడు రోగం రాకుండా నిరోధిస్తాయి.

రోజువారీ ఆహారంలో ఎక్కువ ఐటమ్‌లు వద్దు

విందు భోజనాల్లో లెక్కలేనన్ని ఐటమ్‌లు వడ్డించి తమ గొప్పదనాన్ని చాటుకొంటారు చాలా మంది. ఆ విందు భోజనం చేసి మనం ఇంటికి వచ్చి అవస్థ పడ్తుంటాం. మరీ ఎక్కువ వెరైటీలున్న ఆహారం తీసుకొంటే జీర్ణశక్తి తగ్గిపోతుంది. కూర, పప్పు, పచ్చడి, పులుసు, మజ్జిగ .... ఇవి రోజువారీ భోజనానికి సరిపోయే అంశాలు .... మన వాతావరణానికి తగిన ఆహారం ఇది.

ఎక్కువ ఐటమ్‌లు ఎప్పుడోగానీ రోజూ తినేందుకు మాత్రం కాదు!

పుల్లని పళ్ళు భోజనం ముందు - అరటిపండు ఆఖరున తినండి

భోజనంతో పాటుగా ఫ్రూట్‌సలాడ్‌లు ఇస్తుంటారు విందు భోజనాలలో. దీన్ని భోజనానికి ముందు తినాలా తర్వాత తినాలా అన్నది చాలామందికి సందేహం.

దానిమ్మ, ద్రాక్ష, కమలాలవంటి పుల్లని పళ్ళు భోజనానికి ముందు తింటే మంచిది. అరటిపండుని మాత్రం భోజనం ఆఖరున తినమని యోగరత్నాకరంలో వుంది.

మజ్జిగే మందు చాలా వ్యాధుల్లో!

పెరుగు వాతం చేస్తుంది. అందుకని అన్నంలో పెరుగు వేసుకోవటంకన్నా మజ్జిగ పోసుకోవటమే మంచిది. అమిబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చినవారికి మజ్జిగ చక్కని ఔషధంగా పని చేస్తుంది. కామెర్లు, మూత్రపిండాల వ్యాధులు, వాత వ్యాధులన్నింటికీ మజ్జిగ దివ్యౌషధం. చలవ! మజ్జిగ త్రాగితే జలుబు చేస్తుందంటారు కొంతమంది. పెరుగు పులవకుండా ఏ పూటది ఆ పూట మజ్జిగ చేసుకొని తాగితే సాదారణంగా ఎలాంటి ఇబ్బందీ వుండదు.

మజ్జిగ అన్నం తినరు కొంతమంది. మన వాతావరణానికి మజ్జిగ తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి. అన్నంలో తినకపోయినా, విడిగా అయినా మజ్జిగ తీసుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి. మజ్జిగ తాగటం అలవాటు లేని వ్యక్తుల పేగులు వారి స్వాధీనంలో లేకుండా పోతాయి. ఇది హెచ్చరిక! గాయాలయినప్పుడు, ఆపరేషన్లు జరిగినప్పుడు కూడా పల్చటి మజ్జిగను తీసుకోవాలి!

మజ్జిగ తాగితే గాయాలు చీము పోస్తుందనుకోవడం అపోహ మాత్రమే! గాయాలకోసం చాలా యాంటీ బయటిక్స్, తదితర మందులు వాడ వలసి వుంటుంది. వాటి వలన పేగులు లోపల లోపల ఉడికి పోతుంటాయి. అలా జరగకుండా ఉండాలంటే మజ్జిగ తాగక తప్పదు.

శాకాహారులూ ... పాలూ మజ్జిగ తప్పకుండా తాగండి!

మాంసాహారులకు ఇతర విటమిన్లతోపాటు 'బి' విటమిన్ పుష్కలంగా అందుతుంది. కానీ, శాకాహారులకు ముఖ్యంగా బి12 విటమిన్ అంతగా అందదు.

అందుకని పాలు, పాల వుత్పత్తులను శాకాహారులు ఎక్కువగా తీసుకొంటే బి12 కొరత తీరుతుందంటారు శాస్త్రవేత్తలు.

శాకాహారుల్లో మజ్జిగ వాడే అలవాటు లేనివారికి కాళ్ళనొప్పులు, నోటిపూత, కడుపులో మంట వంటి బాధలు ఎక్కువగా వస్తాయి.

మన వాతావరణానికి మజ్జిగ తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. మజ్జిగ తాగడం అలవాటులేని మాంసాహారులకుగాని, శాకాహారులకుగానీ పేగులు శక్తిహీనమైపోతాయని శాస్త్రవేత్తల హెచ్చరిక.

రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు మజ్జిగ తాగవద్దు

ఆరోగ్యాన్నిచ్చే ఆహారపదార్థాల్లో మజ్జిగని మించిందిలేదు. కానీ దెబ్బలు తగిలి రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు, ఆడవారికి ఋతుస్రావం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు మరీ వేడి చేసినప్పుడు మజ్జిగ ఇవ్వవద్దని వైద్యగ్రంథాలు చెప్తున్నాయి. ఇలాంటప్పుడు చలవచేసేందుకు పెరుగులో పంచదారగానీ, బెల్లంగానీ కలుపుకుని తీసుకుంటే మంచిది.

పెరుగులో పంచదార వేసుకొని తినండి - చలవ చేస్తుంది

పెరుగులో పంచదార వేసుకొని తింటే చలవ చేస్తుంది. దప్పిక తీరుతుంది. బీపీ వ్యాధి త్వరగా తగ్గడానికి ఇది మంచి ఉపాయం. ఒళ్ళు మంటలుగానూ, ఎప్పుడూ జ్వరంగానూ వుంటూ, వేడి చేస్తున్న శరీరతత్వం కలవారికి ఇది చలవనిస్తుంది. పంచదారకు బదులు బెల్లం వేసుకుతింటే వాతవ్యాధుల్లో వాతాన్ని త్వరగా తగ్గించడానికి వీలౌతుంది. వేడిశరీరం, వాతశరీరం వున్నవారికి ఇది రోజూ తీసుకున్నా చెడు చెయ్యదు. కానీ జలుబు, ఆయాసం, మధుమేహం, బోదకాలు వంటివి వున్నవారికి మాత్రం మంచిది కాదు. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండా వుండాలంటే గుంటగలగరాకు పొడిని రోజూ తినాలి

గుంటగలగర మొక్క గురించి పల్లెటూళ్ళలో తెలియని వారుండరు. 'భృంగరాజ' అని పిలుస్తారు దీన్ని. భృంగామలక తైలంలో గుంటగలగర ఆకు రసాన్ని పోసి తయారు చేస్తారు.

ఈ గుంటగలగర నల్లని పూలు పూసేది శ్రేష్టమైంది.

పట్టణాలలో కూడా పెద్ద పచారి షాపుల్లో ఎండించిన గుంటగలగర మొక్కలు దొరుకుతాయి. తేలికగా దొరికేవే - అపురూపం ఏమీ కాదు.

గుంటగలగర మొక్కని శుభ్రంగా కడిగి, ఎండబెట్టి మెత్తగా దంచి, ఆ పొడిని ఒక సీసాలో భద్రంగా వుంచుకోండి - 1/2చెంచా పొడిని ఉదయం, సాయంకాలం తేనెలోగానీ, పెరుగులోగానీ, నెయ్యితోగానీ కలిపి రోజూ తినండి.

వెంట్రుకలు నెరవడం తగ్గుతుంది. బుద్ధిబలం పెరుగుతుంది.

పొడిని నేరుగా తీసుకోవడం కుదరకపోతే, బజార్లో ఖాళీ క్యాప్సూల్స్ దొరుకుతాయి. వాటిలో ఈ పొడిని నింపి పూటకు 2-3 గొట్టాలు చొప్పున వేసుకోండి.

పులుపు, కారం పచ్చళ్ళు, మషాలాలు వంటి వేడి చేసే పదార్థాలు మాని, కొంచెం నియమ నిష్టలు పాటిస్తూ ఈ గుంటగలగరాకు పొడిని ఒక సంవత్సరం పాటు తింటే 'మానవుడే మహనీయుడు' అవుతాడు - అని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వుంది.

పాదాలను మృదువుగా వుంచుకోండి - 'ఆన'లు రావు

చెప్పులోని రాయి చెవిలోని జోరీగ లిస్ట్‌లో అరికాళ్ళలో "ఆనె"ను కూడా చేర్చుకోవచ్చు.

కాళ్ళకి మరీ టైట్‌గా వుండే చెప్పులు, బూట్లు గట్టిగా రాయిలా వుండి, అరికాళ్ళలో చర్మాన్ని బాధపెట్టే పాదరక్షలు, గరుకునేలమీద, గులకరాళ్ళ మీద, భయంకరమైన తెలుగింటి మున్సిపల్ రోడ్ల మీద నడిచే వారికి అరికాళ్ళలో 'ఆనెలు' వస్తాయి.

కారణం ఏదైనా కానీండి, అరికాలి చర్మానికి రాపిడి ఎక్కువగా వుంటే అక్కడ ఆనెలొస్తాయి.

కొందరి పాదాల ఎముకల్లో వంకర్ల వలన కూడా ఈ రాపిడి ఎక్కువగా వుండవచ్చు. రాపిడి జరిగిన ప్రాంతంలో చర్మంపై పొర రాలిపోయి అక్కడ గట్టిగా రాయిలా వుండే పొర పెరుగుతుంది. అదే ఆన (CORN)! నడుస్తుంటే నొప్పి, పోటుపుట్టి నడవనీయకుండా చేస్తాయి. ఈ ఆనలు ఒక్కోసారి సెప్టిక్ అయ్యి చాలా అవస్థ పెడతాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహం వున్నవారి విషయంలో మరింత జాగ్రత్త అవసరం.

శాలిసిక్ యాసిడ్‌తో తయారయిన "CORN CAPS"ని ఈ ఆనపైన అంటిస్తే ఆనలు మెత్తపడి రాలిపోతాయి. ఒక్కోసారి ఆనలు పగిలి, పుండుపడి చీము పట్టే ప్రమాదం వుంది. అందుకని వైద్యుని సలహా అవసరం.

చేతి వేళ్ళతో పళ్ళు తోముకోవద్దు

పళ్ళు తోముకోవడానికి చేతివేళ్ళను ఉపయోగించటం మంచి అలవాటు కాదు. ఎగుడు దిగుడుగా, వంకర్లుగా వున్న పళ్లను వేళ్ళతో తోమితే, తోమిన ప్రయోజనం ఏమీ ఉండదు.

వేళ్ళకు నొప్పి, పళ్ళ చిగుళ్ళకు గోళ్ళు తగిలి నెత్తురు కారటం జరిగే అవకాశం కూడా ఉంది!

పళ్ళ మీద ఎనామిల్ కోటింగ్ వుంటుంది. అది త్వరగా పోతుంది. పళ్ళు తోముకోవడానికి మెత్తని కుంచె వున్న బ్రష్‌ని గానీ, లేదా పుల్లనిగానీ వాడటం మంచిది.

వేప, చంద్ర, మారేడు, గానుగ మొక్కల పుల్లల అంచుని నమిలి పళ్ళుతోముకుంటే మంచిది.

జమ్మి చెట్టు, గోగు మొక్క, బూరుగు చెట్టు, రావి, నిమ్మ, నారింజ, చింత, వెలగ, ప్రత్తి, కొబ్బరి, తాటి .... వీటితో పళ్ళు తోమకూడదు. పళ్ళు తోమటానికి బొగ్గు, ఉప్పు, ఇసుక, ఇటుకరాయి పొడి, కాఫీపొడి, ... ఇలాంటివి వాడటం కన్నా మూర్ఖమైన పని ఇంకొకటుండదు. ఒకవేళ ఏమీ అందుబాటులో లేకపోతే పెరట్లో ఉండే తులసి, ఉత్తరేణి, దానిమ్మ, మందార మొదలగు మొక్కల పుల్లలతో పళ్ళు తోముకోవచ్చు.

దక్షిణపు గాలులు మంచివి

సంవత్సరం పొడవునా ఒక్కో మూలనుంచి ఒక్కోనెల లేక రెండు నెలల చొప్పున గాలులు - మొత్తం ఎనిమిది దిక్కుల నుంచి వీస్తాయి.

తూర్పు దిక్కు (East) నుంచి వచ్చే గాలులు వేడిని కల్గిస్తాయి. పైత్య వ్యాధుల్ని పెంచుతాయి. ఉబ్బసం, ఎలెర్జి రోగాలున్న వారికి ఈ గాలులు చెడును కల్గిస్తాయి. అందుకని పైన చెప్పిన వ్యాధులున్నవారు తూర్పు నుంచి వీచే గాలుల్లో తిరగకూడదు.

ఆగ్నేయ దిక్కు (South East) గాలులు పొడిగా వేడిగా ఉంటాయి. పెద్దగా వ్యాధుల్ని కల్గించవు. కానీ, అతిగా ఈ గాలుల్లో తిరిగితే శోష వస్తుంది.

దక్షిణం (South) లోంచి వచ్చే గాలులు చాలా మంచివి ఏ విధమైన హానీ చేయవు. కానీ, తీవ్రంగా ఈదురుగా వుంటూ వుంటాయి. ఈదురుగాలి లేనప్పుడు ఈ గాలులు చాలా ఆరోగ్యదాయకంగా వుంటాయి.

నైరుతి (South West) గాలులు ఏమాత్రం మంచివి కావు. సమస్త అనారోగ్యాలనూ తెచ్చి పెడతాయి. మూత్రవ్యాధులున్నవారు, ఒళ్ళు మంటలు వేడి వున్నవారికి ఇవి చాలా ఇబ్బందిని కల్గిస్తాయి. నైరుతిలోని గాలులు వీస్తున్నప్పుడు ఆ గాలుల్లో ఎక్కువగా తిరగడం మంచిది కాదన్నమాట!

పశ్చిమం (West) గాలులు అతిగా పీలిస్తే వెగటుగా వుంటుంది. వాంతి వికారం కల్గిస్తాయి. మహా వేడి చేస్తాయి సుమా!

వాయువ్యం (North West) మూల నుంచి వచ్చే గాలులు ఊరికే దప్పికని కల్గిస్తాయి. ఈ గాలుల్లో ఎక్కువగా తిరిగితే శరీరంలో ఏదో తెలియని ఆరాటంగా వుంటుంది. అయితే జలుబు భారాన్ని తగ్గిస్తాయి. పైత్యాన్ని కల్గించవు. అంతవరకూ మంచిదే!

ఉత్తరం (North) దిక్కులోంచి వచ్చే గాలులు చలవ చేస్తాయి గానీ కఫాన్ని పెంచుతాయి.

ఈశాన్య దిక్కులోంచి (North Eastern) వచ్చే గాలులు చాలావరకూ మంచివి. వాత వ్యాధులున్నవారు, పక్షవాత రోగులు ఈశాన్యం లోంచి చక్కటి చల్లని గాలులు వస్తున్నప్పుడు ఆరుబయట పడుకొంటే వాతపు తీవ్రత తగ్గుతుంది. అయితే కొద్దిగా వేడిని కల్గించే అవకాశం వుంది!

వానాకాలం తెల్లబట్టలు - వేసవికాలం కాషాయబట్టలు

శీతాకాలంలో సిల్క్‌బట్టలు, ముదురురంగు బట్టలు మందపాటివి కట్టుకోవాలి. వేసవి కాలంలో తెలుపువిగానీ, కాషాయం రంగువిగానీ ధరించమని శాస్త్రం చెప్తుంది.

కాషాయం సన్యాసులదని అనుకోకండి, కాషాయవర్ణం మీధాజనకంగా వుంటుంది. అది వాతాన్ని, శ్లేష్మాన్ని, వేడినీ తగ్గిస్తుంది.

వర్షాకాలంలో తెల్లటి బట్టలు వేసుకుంటే బురద అవుతుందంటారా? నిజమేగానీ ... ఈ కాలంలో వానవస్తే చలి, వానలేకపోతే ఉక్కగా వుంటుంది. కాబట్టి అటు చలికి, ఇటు వేడికి రెంటికీ ఉపయోగపడ్తుంది కాబట్టి తెల్లటి బట్టలు కట్టుకోమని సలహా. ఇవి మన ఉష్ణప్రాంత ప్రజలకు ఉపయోగపడే సలహాలన్నమాట.

ఉప్పగా వుండే నీళ్ళు తాగితే వేడి చేస్తాయి

కొన్ని ప్రాంతాల్లో దొరికే నీళ్ళు కొంచెం చప్పగానూ, మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో దొరికే నీళ్ళు కొద్దో గొప్పో ఉప్పగానూ వుంటాయి. ఆ ప్రాంతాల్లో నివశించే ప్రజలు వాటిని తాగక తప్పదు.

ఉప్పగా, చప్పగా వుండే నీళ్ళు తాగడం వలన పేగులు పాడైపోతాయని, ఆరోగ్యం చెడిపోతుందని చాలామంది భయ పడ్తుంటారు. అయితే అంత ఎక్కువగా భయపడవలసిన పనిలేదు.

నిజానికి ఆరోగ్యం చెడిపోవడానికి, పేగులు చిల్లులు పడిపోవడానికి కారణాలు వేరే వుంటాయి. ఈ ఉప్పు నీళ్ళు కారణం ఎంత మాత్రమూ కాదు.

ఎటొచ్చి ఉప్పు లేకుండా ఆహారం తీసుకోమని చెప్పినప్పుడే ఇబ్బంది.

మరి ఉప్పగా వుండే నీళ్ళు తాగితే బాగా వేడి చేసే మాట నిజం! వేడి చేసే శరీర తత్వం వున్నవారికి, బీపీ రోగులకు, షుగర్ రోగులకు ఈ నీళ్ళు మంచివి కావు.

అన్నం తిన్న తర్వాత నడవ వచ్చా?

భోజనం చేసిన తర్వాత మెల్లగా కొద్దిసేపు నడిస్తేనే మంచిది.

నడిచిన తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోవటం అవసరం. విశ్రాంతి తీసుకోమంటే నిద్రపోవటం కాదు. భోజనం చేశాక వెంటనే నిద్రపోవటం

రాత్రిపూట భోజనానంతరం కూడా కాస్త వ్యవధి ఇచ్చి నిద్రకుపక్రమించండి.

భోజనం చేసిన వెంటనే కూర్చోవటం మాత్రం చేయవద్దు. హడావిడిగా పరిగెత్తటం, సైకిల్ తొక్కటం బరువుపనులు చేయటం కూడా భోజనం చేసిన వెంటనే చేయకూడదు సుమా. అందువలన గ్యాస్ట్రబుల్, పెప్టిక్ అల్సర్లు వస్తాయి. అన్నం తినగానే కడుపు నొప్పి వచ్చే వ్యాధిలో ఇలా భోజనం తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోకుండా పరుగులు తీయడం ఒక ముఖ్య కారణంగా చాలా మందిలో కన్పిస్తుంది.

విటమిన్ 'సి' పదార్థాలను వండకండి

'సి' విటమిన్ చాలా తక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గరే ఆవిరైపోతుంది. అందుకని టమోటా, నిమ్మ వంటి 'సి' విటమిన్ కల్గిన పళ్ళను అన్నంలో తీసుకునేప్పుడు వాటిని వేడి చేయకుండా పచ్చివిగానే తీసుకోవాలి. లేదా ఆహారాన్ని వండి క్రిందికి దించిన తర్వాత వీటిని కలుపుకోవచ్చు.

ఉదాహరణకి చారు (రసం) కాచిన తర్వాత పొయ్యి మీద నుంచి దించేసి ఆ వేడి మీదే అందులో టమోటా పళ్ళు వేసుకోండి. టమోటా చారు అయిపోతుంది. అంతే!

క్యాబేజీ బుద్ధి మాంద్యాన్ని పోగొడ్తుంది

చూస్తే మెదడు ఆకారంలో వుంటుంది క్యాబేజీ! దీని గుణాలు కూడా మెదడుపైన అమోఘంగా పనిచేసేవే!

నిద్రపట్టని వారికి క్యాబేజీని కొంచెం ఎక్కువ మోతాదులో తినిపిస్తే కమ్మటి నిద్ర పడ్తుంది -

అతిగా మద్యపానం చేసినవారికి క్యాబేజీని తినిపిస్తే 'మందుమైకం' - 'హాంగోవర్' తగ్గిపోతుంది.

ఆలోచనాశక్తిని పెంచుతుంది. బుద్ధి మాంద్యాన్ని పోగొడ్తుంది.

అన్ని రోగాలకూ మంచిది.

క్యాబేజీ కూర ఇష్టం లేని వారు, క్యాబేజీని, చిన్నవిగా తరిగి మెత్తగా దంచి, రసం తీసి, ఆ రసంలో తీపి కలుపుకొని తాగవచ్చు. ఇంకా ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది!

నీళ్ళను మరగబెట్టి తాగితే రోగాలు రావు

నీళ్ళను బాగా మరిగించి, చల్లార్చి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు తాగితే, ఆ నీళ్ళు ముప్పావుగంటలో జీర్ణం అవుతాయి. బాగా చల్లారిన తర్వాత తాగితే గంటన్నరలో జీర్ణం అవుతాయి. అసలు మరగించకుండా తాగితే మూడుగంటలు పడ్తుంది. జీర్ణం కావడానికి ... అని చెప్తుంది ఆయుర్వేదశాస్త్రం.

కనీసం నాలుగోవంతు నీరు మరిగేలా నీళ్ళను బాగా మరగబెట్టి తాగితే గడ్డలు, మొలలు, అమీబియాసిస్, టీబీ, లివర్ జబ్బులు, అజీర్తి, గ్యాస్ ట్రబుల్, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, ముఖ్యంగా ఉబ్బసం, కుష్టు వ్యాధి ... అనేక చర్మ వ్యాధులు రాకుండా వుంటాయి! జ్వరంలో ఇవి ఔషదంగా పనిచేస్తాయి.

రోగాన్ని బట్టి చన్నీళ్ళు - వేన్నీళ్ళ స్నానాలు చేయాలి

బీపీ వున్నవాళ్ళు చన్నీళ్ళ స్నానం చేస్తే మంచిది. కఫ సంబంధమైన వ్యాధులున్నవారు, వాత వ్యాధులున్నవారు, ఆయాసం ఎలెర్జీలున్నవాళ్ళు గోరు వెచ్చని నీటితో స్నానం చేయటం మంచిది.

బాగా వేడిగా వున్న నీళ్ళు నెత్తిన పోసుకోకండి - డిప్ప చుర్రుమనటం మాట అటుంచితే, కంటికి మంచిది కాదు. కంటి వ్యాధులున్న వారు మరీ వేడి వేడి నీళ్ళు పోసుకోకండి. అలాగని మరీ చన్నీళ్ళూ వద్దు గోరువెచ్చని నీరైతే ఈ వ్యాధుల్లో మంచిది.

వీర్య కణాలు తక్కువగా వున్నవారు చన్నీళ్ళతోనే స్నానం చేస్తే మంచిది. వేడినీటి వలన కణాల పెరుగుదల దెబ్బతినే అవకాశం వుంది. అలాగే మరీ బిగుతుగా వుండేవి, గాలి ఆడనివీ అయిన అండర్‌వేర్‌లను వీరు ధరించటం కూడా మంచిది కాదు!

విరేచనానికి బద్ధకించకండి - వాత వ్యాధులొస్తాయి

విరేచనానికి వెళ్ళకుండా ఆపుకొని, తర్వాత వెళ్దాం అని బద్దకించి వాయిదా వేయటం వలన కడుపునొప్పి వస్తుంది.

విరేచనానికి వెళ్ళేచోట కత్తిరించినట్లు బాధపుడ్తుంది. కడుపులో వాతం పెరుగుతుంది.

ఇలా వాతం పెరిగి పెరిగి కీళ్ళవాతానికో, పక్షవాతానికో దారితీస్తుంది. అందుకే విరేచనానికి వెళ్ళడానికి బద్ధకించకండి.

సమస్త వ్యాధివర్ధకం మలబద్ధకం అన్న విషయాన్ని మరిచిపోకూడదు.

నేతి పెసరట్లు వాతాన్ని పోగొడతాయి

పెసరట్లను అల్లం, జీలకర్ర వేసి నేతిలో కాల్చుకొని తింటే రుచిగా వుంటాయి. ఆకలిని శమింప చేస్తాయి. ఇవి తిన్న తర్వాత చాలా సేపటి వరకూ ఆకలి పుట్టదు. మూత్రవ్యాధులున్నవాళ్ళు, పైత్యం వున్న వాళ్ళు, వాత వ్యాధులున్నవాళ్ళు తింటే మేలు చేస్తాయి. మినప అట్లకన్నా మంచివి. బలకరం, మలబద్ధకాన్ని కొద్దిగా కల్గించే అవకాశం వుంది.

మినప అట్లు కూడా బలకరమేగాని, అంత తేలికగా అరగవు. శ్లేష్మ వ్యాధులున్నవారు తింటే ఆ వ్యాధులు పెరుగుతాయి. విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తాయి. కానీ, కొద్దిగా వేడిచేస్తాయి-

మినప అట్లు తిన్నాక తేనెని తీసుకుంటే ఈ అట్ల వలన ఎటువంటి చెడు కలగదు.

వసంత ఋతువులో జలుబు చేసేవి తినకండి

మార్చి, ఏప్రియల్ నెలలు వసంతఋతువు. ఇది ఆహ్లాదకరంగా వుండే కాలం. లేత మామిడి చిగుళ్ళు, కోయిల కూతలతో ప్రకృతి కన్నుల పండుగగా, వీనుల విందుగా వుంటుంది. దక్షిణం వైపు నుంచి గాలులు వస్తాయి. కాబట్టి, ఆ దిక్కున వుండే కిటికీలు తెరుచుకోవాలి.

. ఉగాది, శ్రీరామనవమీ సంబరాలతోపాటు పిల్లలకు పెద్ద పరీక్షలతో కోలాహలంగా వుంటుంది.

ఈ నెలలో కొద్దికొద్దిగా ఎండ పెరుగుతూ వేడికి నెయ్యి కరిగినట్లు, శీతాకాలంలో పేరుకున్న కఫం మార్చి నెల వచ్చేసరికి కరిగి కఫ వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయి. అందుకని, పుల్లగా వుండే పదార్థాలు, అతిగా స్వీట్లు, జలుబు చేసే వస్తువులు పెద్దగా తీసుకోకుండా వుంటే మంచిది.

రాగుల్ని మొలకెత్తించి, ఎండించి దోరగా వేయించి మరపట్టించిన పిండిని "రాగిమాల్ట్" అంటారు. ఈ సీజన్లో దీన్ని తీసుకుంటే మంచిది. మిగతా సీజన్‌లో కూడా తీసుకోవచ్చు.

పాలలో నీళ్ళు పోసి కాయండి

గేదెపాలుగానీ, ఆవు పాలుగానీ, ఆ పాలలో కనీసం నాలుగోవంతు నీళ్ళు కలిపి, ఆ నాలుగోవంతు నీరు ఆవిరైపోయే వరకూ మరిగించి త్రాగమని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెప్తుంది.

వీలైతే మరోసారి ఇలా నాలుగోవంతు నీరు కలిపి పాలు మాత్రమే మిగిలేలా కాచుకుంటే ఇంకా శ్రేష్టమైన పాలు అవుతాయని శాస్త్రం చెప్తుంది.

అసలు మనకి దొరికేవే నీళ్ళపాలు కదండీ ..... అంటారా ... అయితే - ఆ నీళ్ళు ఎన్ని వుంటాయో ఉజ్జాయింపున ఊహించి అవి ఆవిరైపోయేవరకూ పాలను కాయండి. బలం పుష్టినిచ్చి పాలు వీర్యవర్ధకంగా పని చేస్తాయి. పొద్దున్నే ఏడు గంటల సమయంలో పాలు త్రాగండి.

మూత్ర వ్యాధులున్నవారు, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళతో బాధ పడుతున్నవారూ మధ్యాహ్నం పాలు త్రాగితే మంచిది. వీర్యవృద్ధి, లైంగిక శక్తి కావాలనుకునేవారు రాత్రిపూట పడుకునేప్పుడు పాలుతాగితే మంచిది. క్షయవ్యాధి వచ్చినవారూ, బలహీనులూ, పిల్లలూ, వృద్ధులూ మూడు పూటలా పాలు త్రాగితే మంచిది.

జ్వరం, అజీర్తి, దగ్గు, ఆయాసం, చర్మరోగాలు, అమీబియాసిస్, విరేచనాల వ్యాధులతో బాధపడేవారు పాలు త్రాగకూడదు.

సూక్ష్మ జీవుల ప్రవేశానికి టిఫిన్లలో చట్నీలే రాచమార్గాలు

ఇడ్లీ, గారె, వడ, దోశెలు తినేప్పుడు చట్నీ లేకుండా మనం తినలేం కదా ... ఇంట్లో వండుకున్నప్పుడు మాట అలావుంచండి. బైట తినేప్పుడు మాత్రం తప్పకుండా చట్నీ వుండి తీరాల్సిందే!

ఇడ్లీ, గారె, దోశెల్ని చక్కగా వండుతారు కాబట్టి వేడివేడిగా దగ్గరుండి వేయించుకొని మరీ తినవచ్చు. కాబట్టి రోడ్డు పక్కన నిలబడి తిన్నా కొంతవరకూ నయమే!

కానీ, చిక్కంతా చట్నీతోనే వస్తుంది. ఈ చట్నీని ఉడకబెట్టడంగానీ, వేయించటంగానీ చేయరు కదా .... అని సూక్ష్మజీవులు చాలా తేలికగా చట్నీ ద్వారానే కడుపులోకి ప్రవేశించే అవకాశం వుందన్న నిజాన్ని చాలామంది విస్మరిస్తుంటారు.

రోడ్డు మీద తినుబండారాలు తప్పనిసరిగా తినవలసిన అత్యవసర పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు ముందు అవి వేడిగా వుంటేనే తినండి. చల్లారినవి తినకండి. అంతే కాకుండా సాధ్యమైనంతవరకూ చట్నీ తినకండి. చట్నీ లేనిదే తినటం అసాధ్యం అంటారా .... అటువంటి ఆహారాలు తినటమే మానేయండి.

కొయ్యతోటకూర గుండె జబ్బులకు ఏమంత మంచిది కాదు

చిన్న ఆకులుండి, కొద్దిగా ఎరుపురంగు కలిగిన కొయ్యతోటకూర ఎక్కడ పడితే అక్కడ పెరుగుతుంది - మామూలు తోటకూరలాగా దీన్ని చక్కగా పోషణ చేసి పెంచరు - ఏ మురుగు కాల్వల వొడ్డునో పెరిగిందనుకోండి - మహా అనారోగ్యం తెస్తుంది -

కొయ్యతోటకూర మంచి చోట్లోనే పెరిగినదని నమ్మకం వున్నదైతే వాత వ్యాధుల్లో పెట్టవచ్చు - రుచిగా వుంటుంది.

కానీ, గుండె జబ్బులున్న వారికి ఇది ఏమంత మంచి ఆహారం కాదు. తేలికగా అరగదు.

ఉడికీ ఉడకని వంటకాలు వద్దు

ఎంత ఉడికితే అంత మంచిదని పేస్ట్‌లా వండుకొని తినకండి. ఎక్కువ ఉడికిన అన్నం హాని చేస్తుంది. అసలు ఉడకని అన్నం మరింత హానికరం అన్న సంగతి మీకు వేరే చెప్పనవసరం లేదు. సమానంగా ఉడికిన అన్నం బలకరం అన్నమాట !!

ఆకుకూరలూ, మాంసం వీటిని సాధ్యమైనంత వరకూ కుక్కర్‌లోనే వండండి మామూలు వంట వీటికి సరిపోదు -

శక్తికి మించి శ్రమపడితే ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి

శక్తికి మించిన వ్యాయామం చెయ్యకండి. శక్తికి మించి పని చేస్తే దగ్గు, జ్వరం, వాంతి, తల తిరుగుడు, దప్పిక, క్షయవ్యాధి, ఎలెర్జీ వ్యాధులు, బీపీ పెరగటం. నోట్లోంచి రక్తం పడటం వంటి జబ్బులు వచ్చే అవకాశం వుంది. ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులు దెబ్బతింటాయి. వ్యాయామం ఎప్పుడూ మృదువుగా వుండాలి. అవసరాన్ని బట్టి వుండాలి శక్తికి మించిన బరువులు లేపటం వంటి పనులు చేయటం కూడా పై జబ్బులకు కారణం అవుతుంది సుమీ!

అతి సెక్సు కూడా ఇలాంటిదే! అదేపనిగా సెక్సు యావలో పడికొట్టుకునే వాడికి, అతి వ్యభిచారికీ క్షయ వ్యాధి వస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం హెచ్చరిస్తోంది ....

వర్షాకాలం, శీతాకాలలో మూడురోజుల కొకసారి, వేసవికాలంలో 10 - 15 రోజులకొకసారి లైంగికంగా కలవమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం సూచిస్తుంది. వయసునిబట్టి, కోరికనిబట్టి, ఉత్సాహాన్నిబట్టి ఇంకా ఎక్కువసార్లు కలిసినా తప్పులేదు. అన్నం ఎక్కువై భుక్తాయాసంగా వున్నప్పుడు, కడుపులో ఆకలి నక నకలాడుతున్నప్పుడు, ఒంట్లో బాగా లేనప్పుడు సెక్సుకు దూరంగా వుండండి.

నిలవ వుంచిన ఆహారాలు విషాలౌతాయి

డబ్బాల్లోనూ సీసాల్లోనూ నిలవబెట్టి అమ్మే ఆహారపదార్థాలను కొనకండి, తినకండి. బాక్టీరియా, ఫంగస్‌లు ఈ ఆహార పదార్థాల మీద చేరి వాటిని విషపూరితం చేసే ప్రమాదం ఉంది. ఒకవేళ అలాంటివి కొనవలసివస్తే, తినబోయే ముందు కొద్దిగా రుచి చూడండి. రుచిలోగానీ, వాసనలోగానీ తాజాదనం లేకపోతే నిర్మొహమాటంగా, విసిరి అవతల పారేయండి. ఎవరికీ దానం చేయకండి. విషం ఎవరికైనా విషమే కదా ...! ఆహారాలను నిల్వ ఉంచేందుకు ఉపయోగించే ప్రిజర్వేటివ్స్ .... ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడేవారికీ బద్ధశత్రువులు సుమా!

అంటే ఆహారం నిలవ వుండడం కారణంగా విషపూరితం కావడం ఒక ఎత్తయితే, వాటిని నిలవ వుంచేందుకు కలిపే యాసిడ్స్ చేసే చెరుపు ఇంకొక ఎత్తన్నమాట!

తస్మాత్ జాగ్రత్త.

మీకు సరిపడని మందులను గుర్తు పెట్టుకోండి!

మందు కొన్నప్పుడు డేటు, రేటు చూసే అలవాటు చాలా మందికుండదు. కనీసం ఆ మందు పేరు కూడా చూడరు. దాని మీద ఏమైనా ప్రికాషన్లు రాసున్నాయేయో గమనించరు.

ఈ మందు వాడ్తున్నంత కాలం జాగ్రత్తలు ఏమైనా తీసుకోవాలేమో డాక్టర్‌గారిని కూడా వివరంగా అడగరు. కళ్ళు మూసుకుని మందులు కొనకండి. కళ్ళు మూసుకొని మందులు మింగేయకండి.

ఏ మందుకైనా అనుపానం ముఖ్యం. మందు వేసుకున్నాక తీసుకోవలసింది ఏమిటని మీ డాక్టర్‌గార్ని అడిగి తెలుసుకోండి. మాత్రలు, గొట్టాలు మింగి మంచినీరు తాగకుండా వుండకండి. మాత్ర గొంతులోనే తెరుచుకొని నోరంతా చేదుగా అయిపోయి వాంతులైనా హైరాణా పడతారు. ఒక్కోసారి పెద్దగొట్టాలు అయితే గొంతుకు అడ్డంపడి ప్రాణాపాయం తెస్తాయి కూడా!

సాధ్యమైనంత వరకు మీరు వాడ్తున్న మందుల పేర్లు గుర్తుపెట్టుకోండి. అంతకన్నా ముఖ్యమైన విషయం మీకు సరిపడని మందుల పేర్లు తప్పనిసరిగా గుర్తుపెట్టుకోండి. వాటిని పొరబాటున కూడా రెండోసారి వాడకుండా వుండాలంటే వాటిపేర్లు మీరు తప్పకుండా గుర్తుపెట్టుకోవాలి సుమా!

సరిపడని మందుల వలన కలిగే రియాక్షన్ ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయానికి కూడా దారితీస్తుంది.

ఎప్పుడు ఏ డాక్టర్‌గారి దగ్గరకు వెళ్ళినా "ఫలానా మందులు నాకు సరిపడవు - ఈ విధంగా రియాక్షన్ వస్తుంది -" అని వివరంగా చెప్పవలసిన బాధ్యత మీదేనని గుర్తించండి!

మీకు మందులు సరిపడక పోవడానికి కారణం మీ శరీరంలో పడకపోవడం అనే లక్షణం (ఎలెర్జీ) వుండడమే! అంతేగానీ వాడిన మందుదిగానీ, రాసిచ్చిన డాక్టర్‌దిగాని లోపం కానేకాదు.

ఏ మందైనా పడకపోయే అవకాశం వుంది. కాబట్టి మందులు రాయించుకొనేప్పుడే మనం జాగ్రత్తగా వుండాలి!

మొలలూ, మలబద్ధకంవుంటే కొద్దిగా నెయ్యి తిని ఆ తర్వాత అన్నం తినండి!

భోజనం చెయ్యడానికి ముందు ఒక చిన్న గరిటెడు నెయ్యి నోట్లో వేసుకొని మింగి ఆ తర్వాత కమ్మగా భోజనం చెయ్యండి.

విరేచనం బంధించి, గట్టిగా మేక పెంటకలు వెళ్ళినట్లు వెళ్తున్నవారికీ, మొలల వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారికి దీని వలన చాలా మేలు కలుగుతుంది.

విరేచనం మృదువుగా ఫ్రీగా వెళ్ళేందుకు ఈ ఉపాయం దోహద పడ్తుంది.

దీని వలన వాతం తగ్గుతుంది. అన్ని వాత వ్యాధులకూ మంచిది.

కంటి వ్యాధులకు మంచిది.

రుచికరం, నాలుకకు రుచిని పుట్టించి అన్నం తినాలనే కోరికని పుట్టిస్తుంది. తిన్న ఆహారాన్ని తేలికగా అరిగిస్తుంది.

అలాగని అతిగా నెయ్యి తినకండి - ఉన్న ఆకలి చల్లారిపోతుంది. ఒళ్ళు పెరిగిపోతుంది.

చలికాలంలో దద్ధోజనం, పులగం తినండి!

డిసెంబర్, జనవరి, ఫిబ్రవరి .... ఈ మూడు నెలల్లో చలితోపాటు ఆకలి కూడా ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ మూడు నెలల్లో జీర్ణశక్తిని బట్టి ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహాతోడుపెట్టి ఉదయమే తినాలి. ఈ అన్నానికి తిరగమూత పెట్టి దద్ధోజనంగా తింటే మరీ మంచిది.

బియ్యానికి నాలుగోవంతు మినప్పప్పుపోసి ఆ మినప్పప్పుతో సహా అన్నం వండండి. దీన్నే పులగం అంటారు. మినప పులగంలో నెయ్యి వేసుకొని తినాలి. ఇందులోనే కూరలు, పప్పు, పులుసు వగైరా కలుపుకొని తినవచ్చు. మినప పులగం చలవ చేయటమే కాదు లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది. శీతాకాలంలో వాతపు నొప్పులు పెరుగుతాయి. వాటిని పెరగనీయకుండా చేస్తుంది. ఈ మూడు నెలల్లో ఆహారాన్ని తగ్గించి తినే ప్రయత్నాలు చేయవద్దంటుంది వైద్యశాస్త్రం!

దద్ధోజనం, పులగం ఈ సీజన్లకి మాత్రమే పరిమితమైన ఆహారం కాదు - అవి ఎల్లకాలం తినవలసిన ఆహారం. ఈ చలికాలం మూడు నెలలూ తప్పకుండా తినాలి. అదీ సూచన!

పిల్లల్లో వచ్చే పళ్ళనూ, రాలే పళ్ళనూ గమనించండి

ఆరు, ఏడు నెలల వయసులో పిల్లలకు పాలపళ్ళు (20 వరకూ) వస్తాయి. మళ్ళీ ఆరేడేళ్ళ వయసు వచ్చాక అసలు పళ్ళు రావటం మొదలౌతాయి. 11వ ఏడు వచ్చే వరకూ పాల పళ్ళు రాలుతూనే వుంటాయి.

రాలటం రావటం జరిగే ఈ దశలో, ముందు వైపు, వెనకవైపు కొత్త పళ్ళు ఇంచుమించు ఒకే సమయంలో రావటం మొదలౌతుంది.

ఇది మనం సరిగా గమనించకపోతే ఒక నష్టం వుంది - పిల్లలు స్వీట్లు, చాక్లెట్లూ, ఎక్కువగా తింటూ వుంటారు కాబట్టి, వీళ్ళకి వెనకవైపు పళ్ళు (అంటే దవడ వెనుక వైపువి) త్వరగా పుచ్చిపోతాయి. ఆ పుచ్చిపోతున్నవి శాశ్వతంగా వుండే కొత్త పళ్ళో, రాలిపోయే పాతపళ్ళో తెలుసుకొని అవసరమైన చికిత్స చేయకపోతే కొత్త పళ్ళను శాశ్వతంగా కోల్పోవలసి వుంటుంది.

అందుకని, రాల్తున్న పళ్ళని, కొత్తగా వస్తున్న పళ్ళనీ జాగ్రత్తగా గమనించి గుర్తుపెట్టుకోవాలన్నమాట!

గోంగూర తింటే రేచీకటి తగ్గుతుంది

రేచీకటి వున్నవారికి క్యారట్, క్యాబేజీ ఆకుకూరలు బాగా పెట్టమని చెప్తారు కదూ - ఆకుకూరలు అన్నింటిలోకీ గోంగూర రేచీకటిపైన బాగా పనిచేస్తుంది.

గోంగూరను బాగా నీళ్ళలో వుడికించి, చిక్కటి కషాయం తీసి, ఆ కషాయం ఒక గ్లాసుడు తీసుకొని తీపి కలుపుకొని రోజుకొక్కసారి చొప్పున రోజూ తాగించండి. క్రమేణా రేచీకటిలో మార్పు వస్తుంది.

మరీ అతిగా తీసుకొంటే వేడి చేస్తుంది - మహా పైత్యకారి!

కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల్లో దొరికే ఈ శాకంభరీదేవి ప్రసాదం - గోంగూర - శ్రేష్టమైందని శాస్త్రంలో వుంది!

ఆకలిని చంపుకోకండి - అది మనల్ని చంపుతుంది

ఆకలి అయినప్పుడు అన్నం తినాలి. దాహం అయినప్పుడు నీరు త్రాగాలి - ఈ విషయం అందరికీ తెలుసు. కానీ ఆకలయినప్పుడు నీరు త్రాగటం, దాహం అయినప్పుడు అక్కడ మంచి నీళ్ళో, షోడాలో దొరక్క ఏదైనా తినాలని ప్రయత్నించటం ఏదో ఒక సందర్భంలో మనందరికీ జరిగే వుంటుంది. ఇవి రెండూ అనారోగ్య హేతువులే మరి.

ఆకల్ని చంపుకుంటే బలహీనత, నేత్రవ్యాధులు శరీరధాతువులు క్షీణించటం, మనిషి శుష్కించిపోవటం ఆఖరికి శరీరం శిధిలం కావటం జరుగుతాయి.

అందుకే ఆకలిని చంప కూడదు. అది మనల్ని చంపుతుంది.

దాహాన్ని అణుచుకొంటే చెవులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వస్తాయి. రక్తం చచ్చిపోతుంది. గుండె జబ్బులు కలుగుతాయి.

కాబట్టి తప్పనిసరిగా దప్పికని బట్టి తగినంత నీటిని ఎప్పుడూ తాగుతూనే వుండాలి సుమా!! ఆకలి, దాహం రెండూ అవుతున్నప్పుడు, ముందు ఒక ముద్దఅన్నం తిని అప్పుడు నీరు తాగండి!

మందుల షాపు సలహాలు వద్దు డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి!

రోగ లక్షణాలు చెప్పి, మందుల షాపుల్లో మందులు కొని వాడితే అది స్వంత వైద్యం అవదనీ, ఎవరో ఇతరులు చెప్తే వాడుతోందేగానీ, నా స్వంత[illegible] వాడుతున్నది కాదు కదా అనీ డబాయిస్తుంటారు చాలామంది!

ఇలా అసంపూర్ణ ప్రజ్ఞావంతులైన మెడికల్ షాప్ వారి సలహాతో [illegible] మందులు వాడినందువలన మీకు కలిసొచ్చేదేమీ లేదు ఒక్క డాక్టర్ ఫీజు తప్ప[illegible]వలన ఈ కాస్త పొదుపు చేయటం కోసం, వ్యాధిని చాలా లేతగా వున్నప్పుడు కను[illegible]కాశాన్ని చేజేతులా జారవిడుచుకొని వ్యాధిని ముదరబెట్టుకొని వేలకు వేలు ఖర్చు చేయవలసిన పరిస్థితి ఎదురు కావచ్చునేమో .... ఆలోచించండి!

అంతేకాదు ఇలాంటి లక్షణాలకే నాకూ ఇచ్చారు అంటూ అత్తగారికి రాసిన మందులు కోడలికివ్వటం, డాక్టర్‌గారు రాసిచ్చిన కోర్సు పూర్తిచేయకుండా కొద్దిగా తగ్గగానే మందుల్ని ఆపేయటం, వాటిని గుర్తొచ్చినప్పుడు అప్పుడప్పుడూ వేసుకోవటం .... ఇవన్నీ మన కీడును మనం కొని తెచ్చుకునే అపాయాలే!!

ఇంతే కాదండోయ్! ఎలాగూ డాక్టర్‌గారు వారం రోజులు మందులు వాడమన్నారుకదాని .... వారం తర్వాత డాక్టర్‌గారి దగ్గరకెళ్ళకుండా అవే మందులు మరో పది రోజులు వేసుకుంటుంటారు కొందరు. ఇదీ కొన్ని సందర్భాలలో ప్రమాదాలు తెచ్చిపెడుతుంది.

మందులు ఒక కోర్సుగా ఇన్నాళ్ళపాటు వాడమని డాక్టర్‌గారు చెపితే అన్నాళ్ళు వాడక తప్పదు - మధ్యలోనే వ్యాధి తగ్గిపోయిందని మానేయడం మంచి లక్షణం కాదు

ఇంతకీ చెప్పొచ్చేదేమంటే, డాక్టర్ సలహాని జాగ్రత్తగా విని పాటించండి. అదీ సంగతి!

రాగి మాల్ట్‌ను మీరూ చేసుకోవచ్చు

తవిదలు, తైదులు, చోళ్ళు, రాగులు ఈ నాలుగూ ఒకటే! ఒక్కో ప్రాంతంలో ఒక్కో పేరుతో పిలుస్తారు. ఆవాల్లా సన్నగా వుంటాయి. చాలా చవకగా దొరికే ధాన్యం ఇవి.

జొన్నలు-రాగులు ఇంచుమించు సమాన గుణాలు కల్గినవే!

రాగుల్ని మొక్కగట్టి, ఎండించి, దోరగా వేయించి, మర పట్టించండి.

మొక్కలు వచ్చే వరకూ నానబెట్టి తయారు చేసిన పిండిని "మాల్ట్" అంటారు. ఇది రాగి మాల్ట్.

ఈ రాగి మాల్ట్ చాలా రుచిగా వుంటుంది. దీన్ని ఈ పద్ధతిలో తయారు చేసుకోవడం వలన రోజా ఉడకబెట్టి తీసుకోవాల్సిన అవసరం వుండదు - నేరుగా పాలలోగానీ, మజ్జిగలోగానీ కలుపుకొని తాగవచ్చు.

రాగులకు సమానంగా గోధుమలను కూడా కలిపి మొక్క గట్టి ఎండించి, వేయించి మరపట్టించిన రాగి మాల్ట్‌తో రొట్టెలు, చపాతీలు కూడా చేసుకోవచ్చు. వేసవికాలం ఇది మంచి ఆహారం. ఎంతో చలవ.

మధుమేహ రోగులు ఈ రాగి మాల్ట్‌ని తీసుకోవడం లేదంటే వాళ్ళు సగం చికిత్సని వదిలేశారన్నమాటే!

ఈ రాగి మాల్ట్‌లో యాలకులు, లవంగాలు వాము, పిప్పళ్ళు, సుగంధి పాలవేరు పై బెరడుని దంచి తీసిన పొడి - వీటిలో ఎవరికి ఏది కావాలంటే అది కలుపుకొని తాగవచ్చు - జీర్ణశక్తి పెరగడానికి, రక్తదోషాలు పోవడానికి ఈ మిశ్రమం తోడ్పడుతుంది.

దప్పిక తీరుస్తుంది. దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం, క్షయ, పేగుపూత, గ్యాస్ ట్రబుల్ వంటి వ్యాధులున్న వాళ్ళంతా ఈ రాగి మాల్ట్‌ని విధిగా తీసుకోవాలి.

కాఫీ, టీ అలవాటు మానుకోవాలనుకొనే వారికి రాగి మాల్ట్ మంచి ప్రత్యామ్నాయం.

మీ ఆఫీసులో కొద్దిగా రాగి మాల్ట్ వుంచుకోండి. ఇంట్లోంచి పాలుగానీ మజ్జిగగాని తెచ్చుకొని ఒక గ్లాసులో పోసి రాగి మాల్ట్ కలుపుకొని మీకు కాఫీ, టీలు త్రాగాలనిపించినప్పుడల్లా దీన్ని తాగండి. మీకోసం మీ ఆఫీసుకు వచ్చే అతిథులకు మీ మర్యాదలు మీరుచేసుకోండి. మీరు మాత్రం రాగి మాల్ట్ కలిపిన మజ్జిగ గాని, పాలుగానీ తాగండి.

రక్తపోటు రాకుండా వుంటుంది. మూత్రంలో వేడి తగ్గుతుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు వున్నవారు, పేగుపూత వున్నవారు ఈ ఉపాయాన్ని పాటించండి.

తాంబూలం లైంగికశక్తినీ, జీర్ణశక్తినీ పెంచుతుంది

"శిల వృక్షలతల బుట్టిన చెలువలు తామువ్వురు గూడిన శుభలగ్నం తాంబూలం" అని జానపద గీతం

శిలలోంచి సున్నం, వృక్షంలోంచి వక్క, లతలోంచి తమలపాకు - ఈ ముగ్గురు చెలుల కలయికతో తాంబూలం కఫాన్ని హరిస్తుంది. నోటి దుర్గంధాన్ని పోగొడ్తుంది. జాజి, జాపత్రి. పచ్చకర్పూరం కలిస్తే కామోద్దీపిత శక్తిని పెంచుతుంది. లవంగాలు, యాలకులు, పచ్చకర్పూరం జాజికాయ, జాపత్రి, కస్తూరి, కొబ్బరి, మిరియాలు ఇవన్నీ వక్క, సున్నంలతో పాటుగా కలిపి తాంబూలం వేసుకోవాలి.

జర్దా కిళ్ళీలు నమిలే వారి గురించి కాదు ఇక్కడ చెప్తోంది. జర్దావల్లన నపుంసకత్వం వస్తుంది. పైన చెప్పిన తాంబూలం వలన అటు ఆడవారికి, ఇటు మగవారికీ ఇద్దరికీ లైంగికశక్తి పెరుగుతుంది. జర్దాకిళ్ళీ మంచిది కాదు. మేకలా తమలపాకులు అదేపనిగానమిలే వారికి, పాన్‌లు పాన్‌మసాలాలు, గుట్కాలు జర్దాలు తినేవారికి శరీరం శిథిలం అవుతుంది. కంటిచూపు త్వరగా మందగిస్తుంది. వెంట్రుకలు బలహీనపడి తెల్లగా అయిపోతాయి. వినికిడి శక్తి తగ్గిపోతుంది. లైంగిక వాంఛ, లైంగిక శక్తి సన్నగిల్లితాయి.

ఒళ్ళు పెరిగిందంటే ఆయుష్షు తగ్గినట్లే

ఒళ్ళు పెరుగుతోందంటే ఆయుష్షు తగ్గిపోతోందని అర్థం.

భారీ శరీరాలకు వ్యాధులు కూడా భారీగానే వస్తాయి. మధుమేహం, రక్తపోటు, గుండెజబ్బుల వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులకు స్థూలకాయమే కారణం. మోకాళ్ళ, నొప్పులు, నడుంనొప్పి కీళ్ళవాతం కూడా దీనివలనే వస్తుంది.

సాధారణంగా యవ్వనం తొలి రోజుల్లోనూ, ప్రసవానంతరం, బహిష్టు ఆగిపోయే రోజుల్లోనూ, ఆడవాళ్ళకి ఒళ్ళు సహజంగానే వస్తుంది.

చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు, కాఫీ, టీలు అదేపనిగా తాగటం, ఆల్కహాల్, ఇవన్నీ మగ పుంగవుల్లో ఒళ్ళు పెరగడానికి ముఖ్యకారణాలు.

మానసికమైన కొన్ని అంశాలు కూడా స్త్రీ పురుషులిద్దర్లో ఒళ్ళు పెంచుతాయి.

కారణాన్ని విశ్లేషించుకొని వాటిని మానేస్తే ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. ఆహారం వ్యాయామం ఇవి రెండూ ఒళ్ళు తగ్గించే ముఖ్య అంశాలు! పగలు నిద్ర ఇద్దరికీ మంచిది కాదు.

దుంప కూరలు వాతపు నొప్పుల్ని రెట్టింపు చేస్తాయి

బంగాళాదుంప, చేమదుంప, కంద, పెండలం చిలగడ దుంప - ఇవన్నీ దేని రుచి దానికేగా వుంటాయి. బలకరమైన ఆహారం అనడంలో ఏమీ సందేహం లేదు. కానీ, కడుపులో వాతాన్ని బంధిస్తాయి. మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. ఏనాడో తగ్గిపోయిన వాతపు నొప్పుల్ని బైట పెడతాయి. వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్న వారికి బాధల్ని రెట్టింపు చేస్తాయి.

అందుకని - ఉబ్బసం, ఎలెర్జీలున్నవారు, చర్మవ్యాధులున్నవారు, పక్షవాతం, నడుంనొప్పి, వొళ్ళు నొప్పుల వంటి వాత వ్యాధులున్నవారు, దుంప కూరల్ని తినకుండా వుంటేనే మంచిది.

విరేచనాన్నిబట్టి చంటిబిడ్డ జీర్ణశక్తిని అంచనా వేయవచ్చు

చంటిపిల్లలు తల్లిపాలు తాగుతున్నప్పుడు రోజుకి ఆరేడుసార్లు విరేచనానికి వెడతారు. ఇది సహజం. అన్నిసార్లు అవుతోంది కాబట్టి విరేచనాలౌతున్నాయనుకొని అనవసరంగా మందులు వాడకండి. తల్లిపాలు తాగే పిల్లల విరేచనం మృదువుగా పల్చగా వుంటుంది. తల్లిపాలు నూటికి నూరుశాతం అరుగుతాయి. కాబట్టి, పుల్లటి వాసనగానీ దుర్వాసనగానీ ఈ విరేచనంలో వుండదు.

కాబట్టి బిడ్డ విరేచనం రంగు ఎలా వుంది, వాసన ఎలా వుంది - ముక్కలుగా గానీ, జిగురుగాని, రక్తంతోగాని అవుతోందా ... వట్టి నీళ్ళగా అవుతోందా - ఆ నీళ్ళలో విరేచనం వున్నదా - లేదా - అనే విషయాలు పరిశీలించి వివరంగా డాక్టర్ గారికి చెపితే ఖచ్చితమైన చికిత్స చేయడానికి వీలౌతుంది.

పళ్ళు పుచ్చిపోకుండా వుండాలంటే

పళ్ళు పుచ్చిపోవడానికి పంచదారతో చేసిన స్వీట్లే ముఖ్యకారణం. వంశపారంపర్యంగా కూడా పళ్ళకు పుచ్చిపోయే గుణం సంక్రమించవచ్చు. దీని గురించి మనం చేయగల్గిందేమీ లేకపోయినా, స్వీట్స్, పుల్లని పదార్థాలు తినే విషయంలో జాగ్రత్తగా వుంటే పళ్ళను కాపాడుకోవచ్చు. పాలలో వేసిన పంచదార కూడా పళ్ళు పుచ్చి పోవడానికి కారణం అవుతుంది.

అందుకని ఎప్పటికప్పుడు పళ్ళని చాలా శుభ్రంగా వుంచుకోవటం, ఆహారం తీసుకున్న ప్రతిసారీ నీటిని పుక్కిలించి ఉమ్మేయటం, రెండుపూటలా పళ్ళు తోముకోవటం తప్పనిసరిగా చేయాలి. అందువలన తీపిపదార్థాలు పళ్ళసందుల్లో ఇరుక్కొని పులిసిపోయి పళ్ళను పాడుచేయకుండా వుంటాయి.

తడబడకుండా ధైర్యంగా నత్తిని ఎదుర్కోండి

మీరు మాట్లాడేప్పుడు నత్తిముంచుకొచ్చి మాటతడబడి, గొంతులోంచి స్పష్టంగా పదాలు రాక, చక్కగా మీ మనసులో భావాలు వ్యక్తీకరించలేక అవస్థ పడుతున్నారా.? మాట్లాడేప్పుడు హడావుడిపడడం తగ్గించుకోండి. నిదానంగా స్పష్టంగా మృదువుగా మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించండి. అడిగిన ప్రశ్నకు ఆలస్యంగా సమాధానం చెప్పినా ఫర్వాలేదు. హడావుడిగా చెప్తేమాత్రం నత్తి వచ్చేస్తుంది.

నత్తి లేకుండా మాట్లాడటం నేర్పించటాన్ని 'స్పీచ్ థెరపీ' అంటారు. అలా మాట్లాడేలా మీకు ట్రయినింగ్ ఇచ్చేందుకు స్పీచ్ థెరపిస్టులుంటారు. వారి సహాయం, సలహాలు తీసుకోండి. నత్తిని ఎదుర్కోవాలనే సత్సంకల్పం వుండాలేగానీ, దాన్ని జయించటం పెద్ద కష్టమైన విషయమేమీ కాదు.

జంతికలు మలబద్ధకాన్ని తెస్తాయి

"చద్దన్నం తింటావా, చక్కిలాలు తింటావా- ఆనక మామగారితో వేడన్నం తింటావా-? "అని ఓ అత్తగారు కొత్త అల్లుడ్ని అడిగిందట- "చద్దన్నమూ తింటాను - చక్కిలాలూ తింటాను-ఆనక మామగారితో వేడన్నమూతింటాను" అన్నాడట అల్లుడు.

పర్వతాలు ఫలహారం చేయగలవాడు ఆ గడుసు అల్లుడు.

చక్కిలాలు, జంతికలు రుచిగా వుంటాయిగానీ, విరేచనాన్ని బంధిస్తాయి. ఆకల్ని చంపేస్తాయి. శ్లేష్మాన్ని, జలుబుని, ఆయాసాన్ని పెంచుతాయి.

శనగపిండి మరీ ఎక్కువగా వేసి వండితే ఆ లక్షణాలు మరింత పెరుగుతాయి.

స్కూల్ నుంచి ఇంటికి రాగానే పిల్లలకు ఓ మంచి ఆహారం

బియ్యంలో సగభాగం పెసలుగానీ పెసరపప్పుగానీ కలిపి ఆ బియ్యానికి రెట్టింపు నీళ్ళు పోసి వండండి. అందులో ధనియాలు, శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, ఇంగువ ఇలాంటివి కలిపి తిరగమూతపెట్టి తయారు చేసే ఈ ఆహారపదార్థాన్ని 'అష్టగుణ మండం" అంటారు.

ఇది తక్షణం ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. పోతున్న ప్రాణం నిలబడిందా .... అన్నంతగా నీరసం తగ్గుతుంది. రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. జ్వరం, తదితర దీర్ఘ వ్యాధుల్లో ఇవ్వదగిన ఆహారం. రోజూ పిల్లలకు స్కూల్ నుంచి రాగానే పెట్టేందుకిది మంచి ఆహారం.

మీ శ్రమకు తగిన ఆహారం మాత్రమే తీసుకోండి

మనం ఎంత ఆహారం తీసుకొంటున్నామో అంతకు తగ్గ పనిచేస్తున్నామా ...? ఆహారం ఎక్కువ, శరీరానికి శ్రమ తక్కువగా వుంటేనే మధుమేహం, బీపీ, స్థూలకాయం,

రక్తంలో కొవ్వు పెరగటం, గుండెజబ్బులూ, గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్తి మొదలైన వ్యాధులు వస్తాయి.

ఎక్కువ జీతం తీసుకొని తక్కువ పనిచేస్తే కంపెనీ ఎలా దివాళా తీస్తుందో, సరిగ్గా అలానే ఎక్కువ ఆహారం, తక్కువ శ్రమ వుంటే శరీరం కూడా దివాళా తీస్తుందన్న మాట! అందుకే రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. ఇంతేకాదు మన శారీరక శ్రమకు తగ్గట్లు ప్రతిదినం మనం ఆహారం తీసుకోవాలి.

అపానవాయువును ఆపుకోవడం చేయకూడదు

అపానవాయువు వస్తున్నప్పుడు నలుగురిలో సభ్యతకోసం ఆపుకోక తప్పదు. అపానవాయువును అదేపనిగా ఆపితే విరేచన బద్ధకం వస్తుంది. మూత్రం బంధించి మూత్ర వ్యాధులు వస్తాయి. కడుపు ఉబ్బరం పెరుగుతుంది. నీరసం కలుగుతుంది. కడుపునొప్పితో బాధపడతారు. అంతేకాదు రకరకాల వాతవ్యాధులు వస్తాయి. ఇన్ని కష్టాలకు అపానవాయువుని నిరోధించటమే ముఖ్య కారణం! జీర్ణశక్తి లోపాల వలన అపాన వాయువులొస్తాయి. దీనికి వెంటనే చికిత్స తీసుకుంటే ఈ బాధలుండవు.

బీపీ పెరగకుండా వుండాలంటే నమ్రతగా వుండాలి!

మనిషై పుట్టాక కోపతాపాలు ప్రదర్శించకుండానూ వుండరు ... తద్వారా బీపీ పెంచుకోవడమో తగ్గించుకోవడమో చేయకుండానూ వుండరు మనుషులు.

చుట్టూవున్న సమాజంతో సహృదయపూర్వకమైన స్నేహ బంధాలను పెంపొందించుకోవాలి. అరిటాకులాంటిది మనిషి జీవితం. మీకు ఇతరుల మీద కోపం వచ్చినా, ఇతరులకు మీ మీద కోపం వచ్చినా పెరిగేది మీ బీపీయే!!

మీకన్నా తక్కువస్థాయి ఉద్యోగుల మీద అనవసరమైన భేషజాన్ని ప్రదర్శించకండి. అలాగని లొంగిపోయి, వాళ్ళు ఆడించినట్లు ఆడకండి. మీపై ఉద్యోగులతో నమ్రతగా వుండండి. పెద్దమనిషి తరహాలో గుంభనంగా వుండడం అలవాటు చేసుకోండి. "ఎన్ని ఉపద్రవాలు వచ్చినా ఆయన చెక్కు చెదరడండీ"- అని పదిమంది మిమ్మల్ని మెచ్చుకునేలా ప్రవర్తించండి! మీకు బీపీ ఎన్నటికీ పెరగదు.

వ్యాధులు రానియ్యని సైనిక బలగం మినప పులగం

మినపపులగం కన్న పెసర పులగం ఎక్కువ చలవ చేస్తుంది. కానీ, మినపపులగమే శక్తివంతమైందీ! బియ్యంలో నాలుగోవంతు పొట్టు తీసిన మినపప్పు కలిపి అన్నం వండి నెయ్యివేసుకొని తినండి. చలవచేస్తుంది. లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. బలాన్నిస్తుంది. త్వరగా ఒళ్ళు చేస్తారు. వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ దీన్ని తినవచ్చు. రోజూ దీన్ని తింటే

వాత వ్యాధులు, కీళ్ళనొప్పులు రాకుండా వుంటాయి. శరీరాన్ని బలంగా వుంచి ఏ వ్యాధినీ రాకుండా చూసే సైనిక బలగం పులగం!

షుగర్ వ్యాధి వున్నవారికి నేతిబీర వండి పెట్టండి-

నేతి బీరకాయ రుచిగా వుంటుంది. మామూలు బీరకాయని వండితే చాలామందికి అది పథ్యం కూర అని, రోగాలు వచ్చిన వాళ్ళు మాత్రమే తినేదనీ ఓ అభిప్రాయం. నేతి బీరకాయ బీరకాయకన్నా ఎక్కువ చలవ చేస్తుంది. అందుకని, బీరకాయని ఇష్టపడని వారు నేతి బీరకాయని తినవచ్చు.

షుగర్ రోగం వున్న వారికి ముఖ్యంగా నేతి బీర చాలా మంచిది.

పైత్యాన్ని తగ్గించి, వేడిని పోగొట్టి, శరీర తత్వాన్ని సౌమ్యంగా వుండేలా చేస్తుంది నేతిబీర.

శరీరంలో విష లక్షణాలన్నీ పోగొట్టి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఎక్కిళ్ళను తగ్గిస్తుంది.

అందుకనే, అవకాశం దొరికినప్పుడు నేతి బీరని తప్పకుండా తినండి!

స్టీల్ పళ్ళెంలో అన్నం తినవచ్చా.....?

ధనవంతులు బంగారపు పళ్ళెంలో వేడివేడి అన్నం తినటం వలన శరీరానికి, మనసుకు కూడా సంతోషదాయకంగా వుంటుంది. వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతుంది.

వెండిపళ్ళెంలో భోజనంచేస్తే వేడి తగ్గుతుంది. కానీ కఫాన్ని పెంచుతుంది. అందుకని ఉబ్బసం వంటి వ్యాధులున్నవారు, వెండిపళ్ళెంలో తినటంగానీ, వెండిగ్లాసులో నీరు, పాలు తాగటంకానీ చేయకుండా వుంటేనే మంచిది.

కంచు గ్లాసుని, కంచుపళ్ళేన్ని ఆహారంకోసం వాడుకోవటం ఉత్తమమే, ఇది బుద్ధిని పెంచుతుంది.

ఇత్తడి పాత్రల్లో అన్నం వండటంగానీ, తినటంగానీ చేయవద్దు. వేడి చేస్తుంది.

స్టీల్ పళ్ళెంలో ఆహారం తీసుకోవటంలో తప్పులేదు. ఆరోగ్యానికి చెడేమీ జరగదు.

అరిటాకులో భోజనం చేస్తే చాలా వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్న వారు, బీపీ వున్నవారు అరిటాకులో రోజూ భోజనం చేస్తే చాలా మంచిది.

టమోటాను వండకండి విటమిన్ 'సి' మీకు దక్కకుండా పోతుంది

టమోటా పండు ఎర్రగా పండితే అంతగా వేడిచేయదు. పచ్చిటమోటా బాగా కడుపులో మంట తెస్తుంది.

పచ్చివైనా, పండువైనా టమోటాని వండకుండా నేరుగానే తీసుకోవడం మంచిది. వండితే అందులో వున్న విటమిన్ 'సి' ఇగిరిపోతుంది.

'సి' విటమిన్ కావాలనుకున్నవారు పల్చటి గంజినిగానీ, కందికట్టులోగానీ, పెసరకట్టులోగానీ, ఏమీ లేకపోతే మజ్జిగలోగానీ టమోటా పండురసం కలుపుకొని రెండుపూటలా తాగితే మంచిది.

చారులోగానీ, పప్పులోగానీ టమోటా వేయదలుచుకున్నవారు, పొయ్యిమీంచి దింపి అప్పుడు టమోటా రసం కలుపుకోండి.

నీరు తాగేందుకు రాగి గ్లాసు వాడండి!

భోజనం చేసేప్పుడుగానీ విడిగాగానీ మనం నీళ్ళు తాగే గ్లాసు రాగితో చేసిందైతే చాలా మేలు చేస్తుంది. రాత్రిపూట రాగి గ్లాసులో నీరు ఉంచి, ఉదయం నిద్రలేవగానే ఆ నీరు త్రాగుతుంటే మలబద్ధకం ఉండదు. జీర్ణసంబంధిత బాధలు తగ్గుతాయి.

చిమ్మిలి తిన్నాక మంచినీరు బాగా తాగితే పైత్యం చేయదు

నువ్వులు బెల్లం కలిపి తొక్కి తయారు చేసిన చిమ్మిరి చాలా మందికి అత్యంత ఇష్టదాయకం, బలకరం. వీర్యవృద్ధిని కల్గిస్తుందని శాస్త్రం చెప్తోంది.

కానీ, దీన్ని తింటే మహాపైత్యం చేస్తుంది- తల తిరుగుతుంది. త్రేన్పులు వస్తాయి. కడుపు వుబ్బరం వస్తుంది. కడుపులో మంట, వాంతులు కూడా అవుతాయి కొందరికి.

ఇలాంటి ఉపద్రవాలు రాకుండా వుండాలంటే ఈ జబ్బులున్నవారు, జీర్ణశక్తి సరిగా లేనివారూ సాధ్యమైనంత వరకూ దీన్ని తినకుండా వుండడమే ఉత్తమం.

చిమ్మిరిని తీసుకున్న తర్వాత బాగా మంచినీరు తాగితే అంతగా పైత్యం చేయదని, చిమ్మిరికి మంచినీరు విరుగుడు అనీ వైద్యగ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

'సి' విటమిన్ దొరికే ఉపాయాలు

'సి' విటమిన్ పుష్కలంగా దొరికే పదార్థాల్లో కమలాలు, నారింజ, నిమ్మ, టమోటా, మామిడి కొన్ని రకాల ఆకుకూరలు, ఉసిరికాయ, దానిమ్మ, కొత్తిమీర ముఖ్యమైనవి.

వీటిలో కొత్తిమీరను తప్ప మిగతా ఆకుకూరల్లో వుండే విటమిన్ 'సి' మనకు ఉపయోగపడదు. ఎందుకంటే ఆకుకూరల్ని వండుకోనిదే తినటం సాధ్యంకాదు కాబట్టి. వండితే 'సి' విటమిన్ ఆవిరైపోతుంది.

'సి' విటమిన్ తప్పనిసరిగా తీసుకోవలసినవారు బియ్యాన్ని వేయించి జావలా కాచి, అందులో టమోటా రసం, ఉప్పు కలిపి తాగండి. అమోఘంగా పని చేస్తుంది.

ఇంకో మంచి ఉపాయం వుంది-రాగులు, గోధుమలు వంటి ధాన్యాన్ని మొలకెత్తించినప్పుడు అందులో 'సి' విటమిన్‌తోపాటు ఇతర విటమిన్లు కూడా రూపుదిద్దుకొంటాయి. అందుకని, రాగులు గోధుమలు సమానంగా తీసుకొని మొక్కలు వచ్చేవరకూ నానబెట్టి ఎండించి, దోరగా వేయించి, మరపట్టించిన పిండిని మజ్జిగ కలుపుకొని తాగండి. 'సి' విటమిన్‌తోపాటు 'బి' విటమిన్లన్నీ మీకు లభిస్తాయి.

కోరికల్ని రెచ్చగొట్టుకొని అవి తీరక అణుచుకొని - సెక్సు సమర్థతని కోల్పోకండి!

మరీ ఎక్కువగా లైంగిక వాంఛ పెరిగి, కోరిక తీరే అవకాశంలేక అతిగా నిగ్రహించుకోవాల్సి వచ్చిందనుకోండి .... అందువలన జననాంగంలోంచి, వృషణాలలోంచి పోటు వస్తుంది. ఒళ్ళు నొప్పులు పుడతాయి. గుండెలో పోటు కలుగుతుంది. మూత్రం బైటకు రాకుండా ఆగిపోయి బాధపెడుతుంది. ఇదే పదేపదే కలిగితే నపుంసకత్వం వస్తుంది కూడా ...

ఇదంతా ఎప్పుడొస్తుందో తెలుసా ... అదే పనిగా శృంగార దృశ్యాలున్న సినిమాలు, బ్లూఫిల్మ్‌లు చూసినప్పుడు, సెక్సు సాహిత్యం చదువుతూ కాలక్షేపం చేస్తున్నప్పుడు ఆడవాళ్లతో కలిసి తిరుగుతూ ధ్యాసంతా సెక్సుమీదే పెట్టుకున్నప్పుడు ఈ పరిస్థితి వస్తుంది.

ఆడవాళ్ళలో కూడా ఇలాంటి పరిస్థితులే వస్తాయి. చదువుకునే యువతీ యువకుల్లో ఇది ఎక్కువ. ఇందువలన జరిగేదేమంటే భవిష్యత్తులో నిజమైన లైంగిక తృప్తిని వీరు పూర్తిగా పొందలేకపోతారన్నమాట!

కోడి వేడి చేస్తుంది

కోడి మాంసం బలాన్నిచ్చేదనడంలో ఎవరికీ సందేహం వుండనవసరం లేదు. శుక్రవర్ధకం, రక్తవర్ధకం - లైంగిక శక్తితో సహా శరీర శక్తులన్నింటినీ పెంచుతుంది.

కోడి మాంసంలో నీళ్ళు ఎక్కువపోసి ఎక్కువసేపు ఉడకబెట్టి గుడ్డలోవేసి పిండి తీసిన రసాన్ని 'మాంస రసం' అంటారు. దీనికి తిరగమాత పెట్టుకొని తాగితే నీరసపడ్డవారికి మంచి శక్తినిస్తుంది.

లేత కోడి పిల్లల మాంసం కన్నా ముదురుకోడి మాంసం ఇంకా బాగా వేడి చేస్తుంది. మలబద్ధకం తెస్తుంది. దగ్గు; జలుబు, ఆయాసం వున్నవారు తింటే ఇంకా ఆ లక్షణాలు పెరుగుతాయి.

వాడే మందుల వివరాలు తెలుసుకోండి చికిత్స మీద నమ్మకం పెరుగుతుంది

మీరు ఏ వ్యాధికి ఏ డాక్టర్‌గారి దగ్గర చికిత్స పొందుతున్నాసరే, మందులు వాడబోయేముందు తప్పనిసరిగా కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోండి.

1. మీ వ్యాధి ఏమిటి? ఎందుకొచ్చింది? ఇది చికిత్సకు సాధ్యమయ్యేదేనా?
2. దీని మందులు రోజుకు ఎంత మోతాదులో వాడాలి?
3. ఆ మందులు ఎన్ని రోజులు కోర్సుగా వాడాలి?
4. ఆహారానికి ముందా? తర్వాతా?
5. ఆ మందులకు ఏవైనా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వుంటాయా? వుంటే ఎలాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి? అవి కలిగినప్పుడు ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?
6. మందులు వేసుకున్న తర్వాత ఏదైనా ప్రత్యేకంగా తీసుకోవాలా? అనుపానం ఏమిటి?
7. ఈ వ్యాధి విషయంలో చేయవలసిన పనులుగాని, చేయకూడని పనులుగానీ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు గానీ ఏమిటి?
8. ఆహార నియమాలు ఏమిటి? ఇలా అన్ని విషయాలూ క్షుణ్ణంగా మీరు తెలుసుకొని చికిత్స ప్రారంభిస్తే మీ డాక్టర్‌గారి మీదా, మీరువాడే మందుల మీదా మీకో నమ్మకం ఏర్పడుతుంది. ఆ నమ్మకమే మీ వ్యాధిని త్వరగా తగ్గేలా చేస్తుంది!

ఎంతకీ తగ్గని దగ్గును అశ్రద్ధ చేయకండి

దగ్గు విడవకుండా చాలాకాలం నుంచీ వస్తోందా? ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గటంలేదా..? పదిహేను రోజులకు మించి దగ్గు, నిలబడి వున్నట్లయితే, వెంటనే 'చెస్ట్ ఎక్స్‌రే' తీయించి చూడటం అవసరం. దగ్గు... ఎలెర్జీ, ఇస్నోఫీలియా, బ్రోంకైటిస్ న్యూమోనియా, టీబీల వలన వస్తుండవచ్చు. ఏ సంగతీ ఎక్స్‌రే వలన తేలిపోతుంది. ఎంతకీ తగ్గని దగ్గును మాత్రం అశ్రద్ధ చేయకండి.

శిరోజాలకు సాంబ్రాణి పొగ ఆరోగ్యకరం

పట్టణాల్లో రోజ కొకసారి సాంబ్రాణీ ధూపం వేసి నెలకు పదో పరకో పుచ్చుకునే వృత్తిలో వున్న వాళ్ళు చాలామంది వుంటారు.

ఈ రోజుల్లో సాంబ్రాణిని ఇంతకుమించి వాడడం చాలా అరుదు.

పసిపిల్లలకు స్నానం చేయించాక నిప్పులమీద సాంబ్రాణి వేసి ఆ పొగని శరీరానికీ, తలకూ పట్టించడం మన ఆచారం. ఈ ఆచారం మతపరమైంది కాదు - ఆరోగ్యపరమైందే. క్రిమిదోషాలు విషదోషాలు, గ్రహదోషాలు పోతాయి.

స్మాల్‌పాక్స్, చికెన్‌పాక్స్, పొంగు వంటి 'అమ్మవారు'కు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చినప్పుడు పిల్లలకైనా, పెద్దలకైనా సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం కలిసిన పొగని వంటికి పట్టిస్తే మంటలు తగ్గి ప్రశాంతంగా వుంటుంది.

. ఇంటి లోపలా, బైటా సాంబ్రాణీ - గుగ్గిలం కలిసిన పొగని వేస్తే దోమలూ, ఈగలూ, సాలీళ్ళు పోతాయి.

స్త్రీలు తలంటి పోసుకున్నాక శిరోజాలకు ఈ పొగని పట్టిస్తే తల త్వరగా ఆరుతుంది. సువాసన ఆరోగ్యకరం. చుండ్రు, పేలు తగ్గుతాయి.

మనసుకు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. శుభప్రదం.

చెవుల్లో నూనె వేసుకోవచ్చు! వాతం తగ్గుతుంది

చెవులలో నూనె వేసుకోవడాన్ని ఆయుద్వేద శాస్త్రం వ్యతిరేకించటం లేదు. నిర్గుండీ తైలం వంటి కొన్ని రకాల ఆయుర్వేదీయ తైలాలను చెవులలో వేసుకోవటం వలన చెవిలో గుబిలి పోతుంది. దవడపట్టేయటం, మూతి వంకరపోవటం వంటి వాత వ్యాధులు తగ్గుతాయి. చెవులలో జుయ్యిమనే హోరు తగ్గుతుంది. చిన్నధ్వని పెద్దదిగా వినిపించటం గానీ, వినికిడి శక్తి తగ్గిపోవటంగానీ వున్నప్పుడు కూడా చెవులలో నూనె వేసుకోవచ్చు. ఈ నూనె మామూలుదికాక, ఔషధీ యుక్తమైనదైతే మరీ మంచిది.

అటుకులు తింటే కడుపునొప్పి - మలబద్ధకం

అటుకులు కొత్త వడ్లలోంచి తయారౌతాయి. చాలా రుచికరంగా వుంటాయిగానీ, కడుపునొప్పి, అజీర్తి, ఒళ్ళునొప్పులు తెస్తాయి. అందుకని పరిమితంగా తినాలి.

మంచి బలాన్నిస్తాయికానీ, మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. వాత వ్యాధులున్నవాళ్ళు, ఉబ్బసం, జలుబు వున్నవాళ్ళు ఎలర్జీలు వున్నవాళ్ళు, పేగుపూత, జీర్ణాశయ వ్యాధులున్నవాళ్ళు అటుకులు తినకుండా వుంటే మంచిది.

అందుకని, అటుకుల్ని పాలలో నానబెట్టి తింటే కొంతవరకూ మంచిది.

నూనెలో వేయించిన అటుకులు వేడి చేస్తాయి. కాని, చాలా రుచిగా వుంటాయి.

అటుకుల్ని జీర్ణశక్తి బాగా వున్నవారు తింటే పెద్దగా చెడు చేయవు. జీర్ణశక్తి తక్కువగా వున్నవారు తిన్నప్పుడే పైన చెప్పిన చెడు లక్షణాలు అన్నీ కలుగుతాయి.

వాముని వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పుకలుపుకొని, ఒక చెంచా పొడిని గ్లాసు మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగితే అటుకులు తిన్నందు వలన కలిగే చెడు లక్షణాలు కలగకుండా వుంటాయి.

పిల్లలకు పళ్లొస్తుంటే విరేచనాలౌతాయా ....? పట్టి అపోహ!!

బిడ్డకు ఆకుపచ్చగానో, జిగురూ రక్తంతోనో, నీళ్లగానో విరేచనాలవుతూ బిడ్డ నీరసంతో సొమ్మసిల్లిపోతూ వుంటే చాలామంది తల్లులు అదేమీ పట్టించుకోకుండా "పళ్ళొస్తున్నాయండీ, ఈ విరేచనాలు మామూలే" అంటూ తాపీగా సమాధానం చెప్తుంటారు.

పళ్ళు వస్తున్నప్పుడు విరేచనాలౌతాయా? పళ్ళకీ, విరేచనాలకీ సంబంధం ఏమిటి అనే ప్రశ్నల గురించి మనలో చాలామంది ఆలోచించి వుండరు. నిజానికి బిడ్డకు పళ్లురావడానికీ విరేచనాలు కావడానికీ ఏ విధమైన సంబంధం లేదు. అయితే, పళ్ళు వస్తున్న కాలంలో విరేచనాలు అవడం జరుగుతోంది కదా... సంబంధం లేదంటారేమిటి అని మీరడగ వచ్చు.

పళ్ళు వస్తున్న కాలంలో చిగుళ్ళు దురదపెట్టి, బాగా ఇరిటేషన్ తెస్తాయి. దాంతో పసిపిల్లలు ఏది కనిపిస్తే దాన్ని నోట్లోవుంచుకొని గట్టిగా కొరకాలని చూస్తారు. క్రిందపడ్డ వస్తువుల్ని ఇలా నోట్లోపెట్టుకోవటం వలన సూక్ష్మ జీవులు కడుపులోకి పోయి విరేచనాలు అవుతాయి.

పళ్ళొచ్చేటప్పుడు వచ్చే విరేచనాలే లెమ్మని వీటిని సరిపెట్టుకోకండి. ప్రాణాంతక పరిస్థితుల్ని తెచ్చిపెడతాయి ఒక్కోసారి .... రెండు మూడు విరేచనాలు కాగానే బిడ్డ నీరసం కాకుండా ముందు జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోండి. కారణం ఏదైనా సరే! అది తేల్చవలసింది డాక్టర్లే!!

సహనమూర్తులకు బీపీ పెరగదు

సహనానికి మారుపేరైన స్త్రీలలో బీపీ వలన కలిగే ఉపద్రవాలు పురుషులతో పోల్చినప్పుడు చాలా తక్కువగా వుంటాయని పరిశోధకులు అంటారు.

పొగతాగే అలవాటు, ఆల్కహాలు అలవాట్లు, ఆర్థికపరమైన టెన్షన్‌లు, ఆడవారిలో తక్కువగా వుంటాయి కాబట్టి బీపీ తీవ్రత వారిలో తక్కువగా వుండవచ్చు.

సహనం, నిగ్రహం, క్షమాగుణాలు ఆడవారిని బీపీపాలిట పడకుండా రక్షిస్తున్నాయనడంలో సందేహం ఏ మాత్రం లేదు. సహనం, నిగ్రహం, క్షమాగుణాలు వుంటే బీపీ నుంచి ఎవరైనా బైటపడగలుగుతారు. బీపీలేని వారిలో ఇదే చిదంబర రహస్యం!!

స్వీట్లు తిన్న తర్వాత మంచి నీళ్ళు తాగకండి

స్వీట్లు ఏవి తిన్నాసరే వెంటనే మామూలు నీళ్ళు తాగకండి. అజీర్తి చేస్తుంది. వెంటనే ఆకలి చచ్చిపోయినట్లయి పొట్ట బరువుగా వుంటుంది. నెయ్యితో చేసిన స్వీట్ అయితే మరీ బరువు ఎక్కువగా వుంటుంది-

వేడి నీళ్ళు తాగవచ్చు. లేదా-కాఫీ, టీలలో ఏదో ఒకటి తాగవచ్చు-లేదా ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగగానీ, బియ్యపు జావగానీ తాగవచ్చు.

ఇదంతా ఎందుకండీ - స్వీట్ తిన్న తర్వాత హాట్ ఏదైనా తీసుకుంటే సరిపోదు - అని మీరడగవచ్చు - ఒక విధంగా సరిపోతుంది కానీ, ఇళ్ళలో స్వీట్ వండినప్పుడల్లా హాట్ వండాలంటే అన్ని వేళలా ఆడవాళ్ళకి సాధ్యం కాకపోవచ్చు కదా -

పైగా, ఆ 'హాట్' అంటే కారపు వస్తువు కూడా నూనెతో చేసినదే అనుకోండి - అది తిన్న తర్వాత కూడా నీరు తాగడం మంచిది కాదు! ఆయిల్ పదార్థాలు తిన్నప్పుడు చన్నీళ్ళు తాగడం కన్నా టీ నీళ్ళో వేణ్ణీళ్ళో తాగడం మంచిదని ఈ చర్చల సారాంశం!

మరమరాలు బలాన్నిస్తాయి ... అటుకులు అజీర్తి చేస్తాయి

మరమరాలు, మొక్కజొన్న పేలాలు, జొన్నపేలాలు - ఇవి చాలా తేలికగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు, ఇవి బలాన్నిస్తాయి. వాంతులు, విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు, రక్తస్రావం జరుగుతున్నప్పుడు వీటితో జావకాచి ఇస్తే శక్తి కల్గుతుంది. దాహం తీర్తుంది. అటుకులు మాత్రం ఒక పట్టాన అరిగే ఆహారం కాదు. ఇవి అజీర్తినీ వాతాన్నీ మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తాయి. అందుకని అటుకుల్ని నూనెలో వేయించేకన్నా పాలలో ఉడికించి తింటే మంచిది.

అంటువ్యాధులున్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ఊళ్ళో కలరా, అతిసారవ్యాధి, కామెర్లు మొదలైన అంటు వ్యాధులు బాగా ఎక్కువగా వున్నాయని తెలిసినప్పుడు వెంటనే మనం కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

1. ఆయా వ్యాధులు రాకుండా వాక్సిన్ ఇంజక్షన్‌లు చేయించుకోవాలి.
2. తాగేందుకు, వండేందుకు ఆఖరికి ముఖం కడుక్కోవడానికి కూడా కాగబెట్టి చల్లార్చిన నీటిని మాత్రమే వాడాలి.
3. ఇంట్లో పరిశుభ్రంగా వండిన ఆహారాన్ని మాత్రమే తినాలి. హోటల్స్, రోడ్డు పక్కన తినుబండారాల జోలికి పోవద్దు.
4. బాగా వండేందుకు అవకాశంవున్న కూరలు మాత్రమే కొనండి. కుక్కర్‌లోనే వండండి.
5. పై వ్యాధులు వచ్చిన రోగులు వాడిన వస్తువులను మరిగించిన నీటిలో ఉడక బెట్టకుండా ముట్టుకోకండి.
6. ఇంట్లో ఆహార పదార్థాల మీద ఈగలు, దోమలు వాలకుండా జాగ్రత్త పడండి.
7. చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోకుండా అన్నం, తదితర ఆహార పదార్థాలు ముట్టుకోకండి.
8. ప్రయాణాలు చేసేప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ నీరు తాగకండి. సాధ్యమైనంత వరకూ మినరల్ వాటర్ బాటిల్స్ కొనుక్కుని తాగండి.
9. వాక్సిన్ ఇంజక్షన్‌లు చేయించుకోకుండా తీర్థయాత్రలు చేయకండి.

పాత తేనె ఒళ్ళు తగ్గిస్తుంది

తేనె మంచిది అని నమ్మకం కుదిరిం తర్వాతే, బాగా ఆలోచించి కొనండి. నిజంగా తేనేననిపించే రీతిలో అద్భుతంగా నకిలీ తేనెని సృష్టించగల కళాకారులు మనదేశంలో చాలా మంది వున్నారు. వారి మేధాశక్తికి జోహార్లు.

తేనె కనీసం ఒక సంవత్సరంపాటు నిలవ వున్నది తీసుకోండి. భోజనానికి ముందుగానీ, ఖాళీ కడుపునగానీ, లేదా తెల్లవారుఝామునగానీ ఒకటి రెండు చెంచాలు పాత తేనెని తాగండి. ఒళ్ళు తగ్గుతుంది. చలవ చేస్తుంది. మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. జలుబు, తుమ్ములు తగ్గుతాయి. షుగర్ వ్యాధి వున్నవారు కూడా పరిమితంగా తీసుకోవచ్చు.

మెట్లెక్కితే గుండె జబ్బులు రావు

లిఫ్ట్‌లేని బిల్డింగ్‌లో మూడవ, నాల్గవ అంతస్తులలో నివసించే వారికి త్వరగా గుండె జబ్బులొస్తాయని చాలామంది దురభిప్రాయం!

మెట్లెక్కడమే సగం వ్యాయామం అని ముందుగా గుర్తించాలి. రోజూ ఇంట్లోకి బైటకు తిరగడంతోనే కనీసవ్యాయామం లభిస్తుంది. ఈ వ్యాయామానికి ఖర్చు కూడా అవదు.

వయసులో పెద్దవాళ్ళం అన్ని అంతస్తులు ఎక్కడ ఎక్కగలం .... అనుకోకండి. మెట్లెక్కినందువలన గుండె బలపడుతుందేగానీ బలహీనం కాదు. గుండే కాదండోయ్! మీ ఊపిరితిత్తులు కూడా బలపడతాయి.

మోకాళ్ళు బిగుసుకుపోయిన వారికీ నడుంనొప్పి వున్నవారికీ మెట్లెక్కడమే మంచి వ్యాయామం. మెట్లెక్కే అలవాటు లేనివారు చిన్న శ్రమకే అలసిపోతారు. గుండెజబ్బులు, బీపీ మొదలైన వ్యాధులున్నవారు కూడా, వైద్యుల సలహాలమీద నిదానంగా మెట్లెక్కే ప్రయత్నం చేయవచ్చు.

మెట్లెక్కడం అనేది ఇతర వ్యాయామాల వంటిదే! అంతకుమించి ఏదో ప్రమాదకరమైన దనుకోనవసరం లేదు.

అరగంట నడిచినదానికన్నా 10 నిమిషాలు మెట్లెక్కి దిగితే మీరు ఎక్కువ వ్యాయామం చేసినట్లు. గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు బలాన్ని పెంపొందింప చేసేందుకు నడక కన్నా మెట్లెక్కటమే బాగా ఉపకరిస్తుంది.

నిద్ర పట్టడానికి సులువైన మార్గాలు

రాత్రిపూట గేదెపెరుగుతో అన్నం తింటే కమ్మగా నిద్రపడ్తుంది. ఉదయంపూట శరీరానికి సరిపడే వ్యాయామం చేస్తే రాత్రికి మంచి నిద్రపడ్తుంది. కనీసం సాయంకాలంపూటయినా ఒకటి లేదా రెండు మైళ్ళు నడువగలిగితే వృద్ధాప్యంలో నిద్రపట్టడంలేదనే బాధ తప్పుతుంది.

ద్రాక్ష జ్యూస్ రాత్రిపూట పడుకునేప్పుడు త్రాగితే మంచి నిద్రవస్తుంది.

షుగర్ వ్యాధిలేనివారు తీపి పదార్థాలు నేతివంటలు తింటే నిద్రవస్తుంది. సాయంకాలంపూట గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తే నిద్ర కమ్మగా పడ్తుంది.

పడుకునే ముందు ఒక గ్లాస్ చిక్కని పాలు తాగితే మంచి నిద్ర పడుతుంది.

వేసవి తాపానికి విరుగుడు "గంజి అన్నం"

రాత్రిపూట అన్నం వండేప్పుడు తీసిన వేడివేడి గంజి వుంటుంది కదా .... ఆ గంజిలో వేడి అన్నం వేసి తెల్లవార్లూ నానబెట్టండి. ఉదయాన దాన్ని తింటే ఎంతో బలం, ఎంతో చలవ, ఎంతో పుష్టినిస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే అమృతంలా పనిచేస్తుందని వైద్య గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

మూత్రం సరిగా నడవని వారు, మూత్రంలో ఎప్పుడూ మంట, పచ్చదనం వుంటున్నవారు, మొలల వ్యాధితో బాధపడ్తున్నవారు, పైత్యం చేస్తున్నవారు, వేడి

ఎక్కువగా వుండి తట్టుకోలేక పోతున్నవారు, పేగుపూత, అల్సర్లు, గ్యాస్‌ట్రబుల్ వంటి బాధలున్న వాళ్ళు ఈ గంజి అన్నం తింటే అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు కన్పిస్తాయి.

వేసవికాలం అంతా వేడి శరీరం వున్నవారు, వయోవృద్ధులు, పిల్లలూ దీన్ని తింటే 'తాపం' బారి నుంచి రక్షించుకున్నవారౌతారు.

నూనెలో వండితే గుణాలు తరిగిపోతాయి

వంటలుగానీ, పిండివంటలు కానీ, నేతిలో వండితే వాటి గుణం నూటికి నూరుశాతం మనకు అందుతుంది. పైగా బలకరంగా వుంటాయి. వాతాన్ని వేడినీ తగ్గిస్తాయి కూడా ఒక్క శ్లేష్మ వ్యాధుల్లో మాత్రం నేతి వంటలు మంచివికావు.

నూనెలో వేయించిన ఏ ఆహార పదార్థం అయినా సరే దాని మంచి గుణాలను సగానికి సగం కోల్పోతుంది. పైగా వేడి చేస్తాయి. రక్త దోషాల్ని పుట్టిస్తాయి. కంటికి చెడును కల్గిస్తాయి.

పాలలో వండిన ఆహారపదార్థాలైతే వాతాన్ని వేడినీ తగ్గించి గుండెకు బలాన్నిస్తాయి. వీర్యవర్ధకంగా వుంటాయి. దీన్నిబట్టి ఏ వ్యాధుల్లో ఏవి తినాలో ఎవరికివారే నిర్ణయించుకోండి.

గొంతు నొప్పిగా, మంటగా ఉంటే ఉప్పు నీటి పుక్కిలింతే మంచి మందు!

గొంతులో నొప్పి, టాన్సిల్స్ వాపు, అంగిట్లో పూత వగైరా బాధలున్నప్పుడు, గోరువెచ్చని నీళ్ళలో ఉప్పువేసి బాగా అంగిలినిండా పుక్కిటపట్టండి.

తల వెనక్కి బాగా వాల్చి అప్పుడు పుక్కిలించండి. ఆస్మోసిస్ ప్రక్రియ జరిగి గొంతులోపల నీరు పట్టి వాచిపోయిన పొరల్లో వాపు తగ్గుతుంది. నొప్పి తగ్గుతుంది. గొంతు లోపల మిగిలిపోయిన సూక్ష్మ జీవులు, విష పదార్థాలు ఈ ఉప్పునీటి ద్వారా కొట్టుకుపోతాయి.

తక్షణం శక్తి కావాలంటే జీలకర్ర బెల్లం తినాలి!

పెళ్ళి కూతురూ, పెళ్ళి కొడుకూ నెత్తిన పెట్టుకోవాల్సిన జీలకర్ర, బెల్లాన్ని తినమంటారేమిటని ఆశ్చర్యపోతున్నారా ....?

తరతరాలుగా వస్తున్న 'జీలకర్ర బెల్లం' నెత్తిన పెట్టే సాంప్రదాయం వెనుక రహస్యం ఏమిటో మనకు తెలియదు. కానీ, ఈ రెండింటినీ కలుపుకొని తింటే శ్రమ, అలసట, నీరసం తగ్గి తక్షణ శక్తి కలుగుతుంది.

దీర్ఘ కాలం తీవ్రంగా వున్న జ్వరంలో కూడా దీన్ని పెడితే నీరసించడు రోగి.

అజీర్తి దోషాలు, వాతపు నొప్పులు ఈ మిశ్రమంతో చక్కగా తగ్గుతాయి.

అసలు విషయం చెప్పనే లేదు - ఈ మిశ్రమం వలన దంపతుల మధ్య ఆకర్షణ పెరగడం, లైంగిక శక్తి, లైంగిక వాంఛలు కూడా పెరుగుతాయి. అదీ సంగతి!

వర్షాకాలం కారమూ, పులుపూ తినండి

వర్షాకాలం తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోవాలి. ఇది వ్యాధులు ఎక్కువగా వచ్చేకాలం. నీరు పరిశుభ్రంగా వుండదు. అందుకని నీటిని ఈ కాలంలో మరగపెట్టి చల్లార్చి తాగితే మంచిది. వాటర్ ఫిల్టర్స్ వాడేవారు, ఆ వేడివేడి నీటిని ఫిల్టర్‌లో పోస్తే చల్లారుతూ కిందికి దిగుతాయి. ఫ్రిజ్‌వున్నవారు ఆ నీటిని చల్లారాక ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకోండి. ఫిల్టర్‌లు లేనివారు మరగబెట్టిన నీటిని చల్లార్చి వడగట్టుకొని, కుండలో పోసుకోవచ్చు. వర్షాకాలంలో పుల్లని పదార్థాలు, కారపు వస్తువులు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఈ కాలంలో మజ్జిగ తాగటం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది.

వాటర్ ఫిల్టర్‌లలో కూడా మరిగించిన నీటినే పోయాలి!

"మాకు వాటర్ ఫిల్టర్ వుంది - మేం పరిశుభ్రమైన నీటినే రోజూ తాగుతున్నాం -" అని చాలామంది దృఢంగా నమ్ముతూ వుంటారు. అలా వుంటుంది కాబట్టి ప్రజలు నిజమేననుకోవడం సహజం.

నిజానికి వాటర్ ఫిల్టర్‌లు ఫిల్టర్ చేయగలుగుతోంది. నలకల్ని మట్టినీ మాత్రమే!

సూక్ష్మ జీవుల్ని ఫిల్టర్ చేసే శక్తి వీటికి ఏ మాత్రం వుండదు. పైగా, ఫిల్టర్ లోపల వుండే కేండిల్స్ ఎప్పుడూ నీళ్ళలో వుంటాయి కాబట్టి, మరికాస్త ఫంగస్ ఈ కాండిల్స్ పైన పట్టి, లేని సూక్ష్మజీవుల్ని మనకు ఫిల్టర్ నీళ్ళ ద్వారా అందజేసే ప్రమాదం కూడా లేకపోలేదు. ఈ వాస్తవం గురించి ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా?

నీటిని వడగట్టడం అవసరం కాబట్టి వాటర్ ఫిల్టర్‌లు అవసరమే! అయితే, అందులో పోసే నీరు సూక్ష్మజీవులు లేనిదై వుండాలి. అందుకోసం నీటిని బాగా ఉడికించి, పొంగులు వచ్చేలా తెర్లిన తర్వాత ఆ వేడి నీటిని ఎత్తి ఫిల్టర్‌లో పోయండి. ఆ వేడికి కాండిల్స్ మీద వుండే ఫంగస్ కూడా చస్తుంది. నీరు చల్లారుతూ నెమ్మదిగా కిందికి దిగుతుంది.

అలా కాచి చల్లార్చిన నీటిని, అవకాశం వున్నవారు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టుకొని తాగితే రుచిలో ఎటువంటి తేడా వుండదు.

తుమ్ము వస్తుంటే ఆపాలని ప్రయత్నించకండి

కొన్ని రకాల మొక్కల పువ్వుల్లోని పరాగ రేణువులు సరిపడక, చాలామందిలో వందలకొద్దీ తుమ్ములు వస్తుంటాయి. తెల్లవారు ఝామున ఇవి ఎక్కువమందిలో కనిపిస్తాయి.

తుమ్ము వస్తే ఆపే ప్రయత్నం చేయకండి. అలా చేస్తే మైగ్రెన్ తలనొప్పి, మూతి వంకర పోవటం, కంటి వ్యాధులు, చెవులలో అనేక జబ్బులు వచ్చే ప్రమాదం వుంది! అందుకని, తుమ్మును ఆపుకోవడానికి ప్రయత్నించేకన్నా, అవి రాకుండా వైద్యుని సలహా పొందటం మంచిది.

కొంతమందికి వందల కొద్దీ తుమ్ములు వచ్చి తుమ్మి తుమ్మీ అలిసి సొమ్మసిల్లి పడిపోతుంటారు కూడా!

తుమ్ములతో అమీతుమీ తేల్చుకునే ఉపాయాలు కానరాక, వీరుపడే బాధ వర్ణనాతీతంగా వుంటుంది.

ఈ వ్యాధిని నివారించడానికి ఆయుర్వేదంలో మంచి మందులు వున్నాయి. విజయవంతంగా తగ్గించగల్గుతున్నాయి కూడా!!

అన్నం మీద ఇష్టం పుట్టాలంటే అల్లం తినాలి

అల్లాన్ని దంచి, అందులో తగినంత సైంధవ లవణంగానీ, మామూలు ఉప్పుగానీ కలిపి మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో అట్టే పెట్టుకొంటే వారం రోజుల వరకూ నిలవ వుంటుంది. దాన్ని మొదటి ముద్దగా తినండి చాలు ...

"భోజనాగ్రే సదా పథ్యం లవణార్ద్రక భక్షణమ్" అని శాస్త్రంలో వుంది. ఇలా తింటే నోటికి రుచిని పుట్టించి, నాలుకని, కంఠాన్ని శుద్ధి చేసి, ఆకలిని పెంచుతుంది. స్థూలకాయులు, కొవ్వు ఎక్కువగా వున్నవారు కూడా దీన్ని తీసుకోవచ్చు.

దీన్ని పరిమితంగా రోజూ మొదటి ముద్దగా తింటే నాలుక మీద జిగురు పోతుంది. కఫం కరుగుతుంది. భోజనం చేయాలనే హితవు కలుగుతుంది. భోజనం తర్వాత భుక్తాయాసం వుండదు. మరీ ఎక్కువగా తింటే వేడి చేస్తుంది.

ఈ అల్లం మిశ్రమాన్ని నెయ్యి వేసుకొని తినవచ్చని శాస్త్రం చెప్తోంది.

శృంగారం అంతా పడకగది అలంకారంలోనే వుంది

పడకగదిని సాధ్యమైనంత పరిశుభ్రంగా వుంచుకోండి. చేతనైనంతలో చక్కగా అలంకరించుకోండి. మంచం క్రింద, మంచం చుట్టూ సామాన్లు పేర్చి రైల్వేస్టేషన్‌ని తలపింపచేసేలా పడకగదిని వుంచుకోకండి.

అది సృష్టికార్యం జరిగే ప్రదేశం కనుక .... అందుకు అనువైన వాతావారణం అక్కడ వుండాలి. అలా వున్నప్పుడే దాంపత్యంలో రుచి, మాధుర్యం తెలుస్తాయి.

ఇలాంటి విషయాలలో ఆడవారు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే శృంగారం అంతా పడకగది అలంకారంలోనే ఉంది.

గేదెపాలు సరిపడని పసి పిల్లలకు మేకపాలు సరిపోవచ్చు - ప్రయత్నించండి

మేకపాలు కమ్మగా, తియ్యగా వుంటాయి. శ్రేష్టమైనవే!

క్షయ వ్యాధి సోకిన వారికి తప్పనిసరిగా మేకపాలు తాగించాలి. గాయాలు, ఆపరేషన్‌లు అయి కోలుకుంటున్న వారికి మేకపాలు ఇస్తే త్వరగా శక్తి పుంజుకొని కొలుకుంటారు కూడా!

ఆవుపాలుగానీ, గేదెపాలుగానీ సరిపడని పసిపిల్లలకు మేకపాలు పల్చగా, కొద్దిగా ఇచ్చి చూడండి. సరిపడితే అంతకు మించిన అదృష్టం లేదు - చక్కగా తాగించండి! తల్లిపాలతో సమానంగా పనిచేస్తాయి పిల్లలకు.

మీకు మేకపాలు దొరికే అవకాశం వుంటే వాటిని వదలకండి.

షడ్రసోపేతమైన భోజనం అంటే ఏది?

షడ్రసోపేతమైన భోజనం చేశాం అంటారు చాలామంది. ఆరు రుచులు కల్గిన ఆహారం తీసుకున్నారని దానికి అర్థం. అన్ని రుచులూ తీసుకునే వుంటాం గానీ వగరు, చేదు రుచులున్న ఆహారాన్ని మనం నిజంగా రోజూ తీసుకొంటున్నామా ...?

ఎప్పుడో ఒకరోజు కాకరకాయ తింటుంటాం అంతే. ఇక రోజూ చేదుని తీసుకునే అవకాశం ఎక్కడుంది ...? షడ్రుచులూ తీసుకోకపోతే బలసంపన్నమైన ఆహారం తీసుకొన్నట్లు కాదు.

కాబట్టి, వేప పువ్వుని ఎండించి నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి తగినంత ఉప్పుకలిపి ఒక సీసాలో నిలవ వుంచుకొండి. రోజూ అన్నంలో 1-2 చెంచాలు ఈ పొడిని కలుపుకొని తీసుకోండి. అన్నిరకాల వ్యాధుల్లోనూ ఇది మంచిది. ముఖ్యంగా ఎలెర్జీ వ్యాధుల్లో దీని ప్రభావం అమోఘంగా వుంటుంది.

వేపపూలు దొరకనప్పుడు ప్రత్యామ్నాయంగా కరివేపాకు పొడిని రోజూ తినండి- మెంతుల్ని కూడా ఏదోక విధంగా రోజూ తినగలిగే వారికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

వగరు, చేదు కల్గిన ఈ ఆహార పదార్థాలు లేకుండా అన్నం తినడం అంటే, ఎంత ధనాధికుడైనా కొంత పోషక విలువని కోల్పోయినట్లే!

షడ్రసోపేతమైన భోజనంలో ఈ ఆరో రసం లేదాయే మరి!!

కాఫీ, టీలు రెండూ స్లో పాయిజన్లే

చుట్ట మంచిదా సిగరెట్ మంచిదా అని అడిగినట్లుంటుంది కాఫీ మంచిదా, టీ మంచిదా అని అడగటం. రెండూ విష పదార్థాలే.

మనకు తెలియకుండానే, మనకు తెలిసి పెద్దగా ఏ తప్పూ చేయకుండానే వచ్చే వ్యాధులకి ముఖ్యకారణం కాఫీ టీలే అవుతాయనడం ఏ మాత్రం అతిశయోక్తికాదు.

కాఫీలో 'కెఫిన్' అనే మాదక ద్రవ్యం వుందనీ అందుకని టీ తాగితే మంచిదని చాలామంది అపోహపడ్తుంటారు. టీలో కెఫిన్‌తో పాటుగా టానిన్ అనే విషపదార్థం కూడా వుంది గుర్తుంచుకోండి!

కాఫీ, టీలు అదేపనిగా త్రాగే వారిలో జీర్ణకోశ వ్యాధులు తప్పనిసరిగా వస్తాయి. కాఫీయో, టీయో తాగందే విరేచనం అవదని చాలామంధి అంటుంటారు. నిజానికి విరేచనం చేసే గుణం ఈ రెండింటికీ లేదు. పైగా మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెడతాయి.

బ్లాక్ కాఫీ, బ్లాక్ టీ, లెమన్ టీలు రోజూ తాగడం అంటే బతకడం ఇష్టంలేక, ఒకేసారి చచ్చే ధైర్యంలేక రోజుకు కాస్త విషం పుచ్చుకోవటంలాంటిదన్నమాట! ఇది చదివేవారికి కొంచెం కఠినంగా అన్పించినా వాస్తవం అంతే! వాస్తవాలెప్పుడూ కఠినంగానే వుంటాయి!

'కెఫిన్' వలన నాడీ ఉత్తేజం కల్గుతుందనిఆధునిక శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. విషపదార్థాలు మింగి నాడీ ఉత్తేజం తెచ్చుకోనవసరం లేదు. ఆ మాత్రం చేసి పెట్టేందుకు దృఢమైన మన మనసే చాలు.

మనసును ఉత్సాహంగా ఉంచుకోండి. మెదడు ఉత్తేజితం అవుతుంది. అందుకు కాఫీ, టీ అనే విషాల సేవన అవసరం లేదు.

అన్నట్లు అసలు విషయం ఒకటుంది. స్థూలకాయులు, కాఫీ, టీలు తాగటం మానేసి చూడండి. పొట్ట, వొళ్ళు తగ్గుతాయి. బరువు తగ్గటం మొదలెడతారు! గుండె జబ్బులు, బీపీ, షుగర్ వ్యాధి, పెప్టిక్ అల్సర్, కేన్సర్ గడ్డలు ఇవన్నీ కాఫీ, టీలు సృష్టించే వ్యాధులే - ప్రముఖంగా!!

ఆకుకూరల్లో పైత్యం చేసేవీ చలవ చేసేవీ

గోంగూర, పుల్లబచ్చలి, చుక్కకూర ఈ మూడూ పైత్యం చేసే కూరలే! రుచిగానే వుంటాయి. బలకరం కూడా! కానీ మహావేడిని కల్గిస్తాయి. ఈ మూడింటిలో ఏది తిన్నా గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగుపూత, వాంతులు, కీళ్ళవాతం, బీపీ, గుండెజబ్బులున్నవారికి చెడు జరుగుతుంది. పై వ్యాధుల్లో ఎంతో మేలు చేస్తాయి కూడా.

తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర చలవని కల్గించి ఆకుకూరలు - ఈ దృష్ట్యా ఆలోచిస్తే పై వ్యాధుల్లో ఎంతో మేలు చేస్తాయి కూడా

గుట్కాలు మింగితే మగతనం గుటకాయి స్వాహా!!

ఏ ప్రయోజనం ఆశించి బఠాణీలూ, శనగపప్పుల్లా ఈ కాలం యువతీ యువకులు పాన్‌పరాగ్‌లూ గుట్కాలు తెగ మింగుతున్నారో తెలియదుగానీ, అందువలన వారు అసలైన, అతిముఖ్యమైన లైంగికశక్తినే కోల్పోతున్నారు.

జర్దాలు, గుట్కాలు కావాలో, లైంగిక సంపన్నత కావాలో ఎవరికివారే తేల్చుకోవాలి. గుట్కాలు మింగితే మగతనం గుటకాయి స్వాహా!!

గుట్కాల వల్ల జాతి నిర్వీర్యం అవుతూందంటే అర్థం యువత శక్తి హీనులౌతున్నారని కాదు లైంగిక పరంగా శక్తి హీనులౌతున్నారని! వీరిలో సంతానోత్పత్తి శక్తి కూడా దీని వలన నశించిపోతుంది.

వీరి సంగతి ఇలా వుంటే వక్కపొడిని గుప్పిళ్ళతో తీసుకొని బొక్కేవారు మరికొందరుంటారు. జేబులో వక్కపొడి పొట్లాం బైటకి కన్పించేలా పెట్టుకోవటం ఒక ఫ్యాషన్ వీరి దృష్టిలో. అతిగా వక్కని తింటే రక్తదోషాలు పెరుగుతాయి. సుమీ....!!

జర్దాలు, గుట్కాలు, కిళ్ళీలు, వక్కపొడి ఎప్పుడూ దవడలో పెట్టుకొని ఆడించేవారికి పళ్ళు త్వరగా దెబ్బతింటాయి. నాలుక రుచి తెలియకుండా పోతుంది. బుగ్గలో కేన్సర్ వ్యాధి వస్తుంది.

తింటున్నది అన్నమో గడ్డో తెలియకుండా తింటున్నప్పుడు ఆ జీవితం ఎందుకు ... నిరర్థకం .... అని కోపగించుకొంటుంటారు శాస్త్రవేత్తలు .... ఇలాంటి వారి మీద!

సయాటికా నడుంనొప్పిలో చదునుగా వుండే మంచం మీద పడుకోండి

నిద్రపోవడానికి సుఖంగా వుండే మంచం కావాలి. నవ్వారు మంచంగానీ, మడత మంచంగానీ నడుంనొప్పి వున్నవారికి మంచిదికాదు. బల్లగానీ, డబుల్‌కాట్ మంచంగానీ సయాటికా నడుంనొప్పి వున్నవారు పడుకోవడానికి వాడటం మంచిది.

చదునుగా వుండే మంచం మీదగానీ ఎగుడూ దిగుళ్ళులేని నేలమీదగానీ మెత్తని బొంత వేసుకొని - వెల్లకిలా కాళ్ళు ముడుచుకు పడుకుంటే సయాటికా నడుంనొప్పి వున్నవారికి హాయిగా వుంటుంది.

కటిక నేలమీద, కఠినంగా వుండే పరుపుల మీద పడుకొంటే వాతపు నొప్పులు పెరుగుతాయి. మెత్తని బొంత మీద పడుకోవడమే మంచిది.

మిషన్‌లో తీసిన చెరుకురసం తాగకండి

చెరుకు తినాలనిపిస్తే ముక్కలు చేసుకొని తినండి. పళ్ళతో పీక్కుని తిన్నా మంచిదే పళ్ళు గట్టిపడ్తాయి. తక్షణం శక్తినిస్తుంది. పుష్టినిస్తుంది. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. లైంగికశక్తిని పెంచుతుంది.

కానీ, చెరుకురసాన్ని మిషన్‌ద్వారా తీసేటప్పుడు పురుగులు, పుచ్చులు, మట్టి అన్నీ ఆ చెరుకు రసంలోకి వెళ్ళిపోతాయి. ఆపైన ఐస్ కలిపి మరీ తాగుతాం కదా ... దీని వలన చెరుకు గుణాలన్నీ మారిపోతాయి. ఈ చెరుకురసం వేడి చేస్తుంది. జీర్ణం కాదు. మలబద్ధకం తెస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని చెడగొడుతుంది.

అందుకని మిషన్‌లో తీసిన చెరుకురసం తాగవద్దని కొన్ని వేల ఏళ్ళక్రితం వైద్య గ్రంథాలు చెప్తున్నాయి.

అలసట తీరే ఉపాయం

బాగా ప్రయాణం చేసి అలిసిపోయి ఇంటికి చేరగానే, ఒళ్ళునొప్పులు, జ్వరం వచ్చినట్లుంటే తలకు, వొంటికి బాగా నూనె పట్టించి మసాజ్ చేసి తలంటి పోసుకుంటే మంచి రిలీఫ్ వస్తుంది. ఇలా అలిసిపోయినప్పుడు పగలు పడుకొంటే తప్పులేదు, అలసట తీరుతుంది.

వొళ్ళు తగ్గించుకోవాలనుకొంటున్నారా - అయితే ఇది చదవండి - !

అట్లకు, ఆమ్లెట్లకు నాన్‌స్టిక్ పెనాలు వాడుకొంటే మంచిది. నూనెకన్నా నెయ్యి వాడకం తక్కువ ప్రమాదకరమైంది

వేపుడు కూరలు, మసాలాలు, పూరీలు చేపలు మానెయ్యగలిగితే స్థూలకాయులు సగం జాగ్రత్తలు తీసుకున్నట్లే!

ఊరగాయ పచ్చళ్ళను నూనె ఎక్కువ వేసి తయారు చేస్తారు. అన్నంలో ఈ ఊరగాయల్ని కలుపుకొన్నప్పుడు ఇంకాస్త నూనెని కలుపుకోవడం ఎక్కువమందికున్న అలవాటు - ఇది చాలదా శరీరం బరువు అంతకు అంతగా పెరుగుతుందని నిరూపించడానికి!

అందుకని ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలు మానేయగలిగితే, నూనె వాడకం సగానికి సగం తగ్గి పోతుంది.

మీ ఇంట్లో నలుగురు కుటుంబ సభ్యులు వున్నారనుకోండి - నెలకు మీకు నాలుగు కిలోల నూనె పడ్తుందనుకుందాం - మీ ఒక్కరి వాటా అందులో ఎంత ...? నెలకు ఒక కిలో కేవలం మీ కోసమే ఖర్చవుతున్నట్లు కదా! - దాన్ని పావు కిలోకి

తగ్గించుకొ గలిగితే మీరు స్థూలకాయంతో చేసే పోరాటంలో తొలి విజయం సాధించినట్లే! నూనెతోపాటుగా కాఫీ, టీలను కూడా పదే పదే తాగడం ఆపేయండి.

స్వీట్లు తినకండి -

సాధ్యమైనంత వరకూ వ్యాయమం చేయండి.

ఇవి వొళ్ళు తగ్గించుకోవాలనుకునే వారికి ప్రాథమిక నియమాలు!!

తాటి ముంజలు వడదెబ్బ తగలనీయవు

తాటి ముంజల లోపలి నీరు చాలా ముఖ్యమైంది. ఈ నీళ్ళను పదిలంగా తాగితే వేసవి అలసట తీర్తుంది. మండుటెండలో శ్రమపడేవారికి, దప్పిక అవుతున్న వారికి, ఎండలో ప్రయాణిస్తున్న వారికీ, వడ కొట్టిందనిపిస్తున్నవారికి తాటిముంజల్లో నీళ్లు తాగిస్తే - అలసట, శోష తగ్గి, చక్కటి ఆప్యాయత కలుగుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

ముంజల లోపలి గుజ్జు చలవచేస్తుంది. మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తుంది.

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళున్నవారికి ఇది వేసవి కాలంలో చాలా మేలు చేస్తుంది.

కాని ఒక పట్టాన ముంజులు అరగవు. అతిగా తినకండి.

పెరుగుమీద మీగడ పెరిగే పిల్లలకు మంచిది

పులవకుండా, ఏ పూటది ఆ పూట తోడుపెట్టిన పెరుగుమీద మీగడ పెరిగే పిల్లలకు మంచిది. చలవచేస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. కానీ అరుగుదలని తగ్గిస్తుంది. పులిసిన మీగడ వేడి చేస్తుంది. కేవలం మీగడను చిలికి వెన్నతీసిన మజ్జిగ మామూలు మజ్జిగకన్నా ఎక్కువ గుణవత్తరంగా వుంటాయి.

ఎలెర్జీని కల్గించే పదార్థాలను కనుగొనే ఉపాయం!

రకరకాల ఎలెర్జీ వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతోంది. ఒక్కొక్క వ్యక్తికి కొన్ని కొన్ని రకాల పదార్థాలు సరిపడక ఆయా ఎలెర్జీ లక్షణాలు వస్తున్నాయి.

అవి తినేవి కావచ్చు. తాగేవి కావచ్చు. వాడేవి కావచ్చు. వాసన పీల్చేవి కావచ్చు. మనకంటికి కన్పించే వాటిలో దేన్నికైనా పడకపోయే హక్కుంది. వీటిలో ఏవేవి సరిపడడం లేదో కనుక్కోవాలంటే పోలీసులు దొంగని పట్టుకున్నంత ఇన్‌వెస్టిగేషన్ చేయాల్సిందే!

రోజూ డైరీ రాయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఏ పూటకి ఆ పూట తిన్నవీ, తాగినవీ, వాడినవీ అన్నీ నోట్ చేయండి. ఆ పూట ఎలెర్జీ లక్షణాలు ఏవి వచ్చాయో

వ్రాయండి. ఇలా కొన్నాళ్ళపాటు ఒక లిస్ట్ తయారు చేయగలిగితే సరిపడని వస్తువులు ఇట్లే తెలిసిపోతాయి.

ఇక్కడ ఇంకో ముఖ్యమైన విషయం వుంది. ఈ పూట తిన్నవి ఈ పూటే ఎలెర్జీని తెస్తాయని అనుకోనవసరం లేదు.

తక్షణం ఎలెర్జీని తెచ్చేవి, నాలుగైదు గంటల తర్వాత ఎలెర్జీని తెచ్చేవి, ఒకటి రెండు రోజుల తర్వాత ఎలెర్జీని తెచ్చేవి.... ఇలా ఎలెర్జీని తెచ్చే పదార్థాలు మూడు స్థాయిల్లో వుంటాయి.

ఈ పూట జలుబో, దురదో వచ్చిందంటే దానికి కారణం నిన్న తిన్నది కూడా అయివుండవచ్చుకదా....

అందుకని, రోజూ డైరీ రాస్తే, కొన్ని కామన్‌గా వుండే విషయాలు మనకి తెలిసిపోతాయి.

దాన్నిబట్టి సరిపడని వస్తువుని తెలుసుకోగలుగుతాం అన్నమాట.

ఉబ్బసం, తుమ్ములు, దురదలు, నల్లమచ్చలు వంటి బాధలున్న వారు తప్పనిసరిగా డైరీని ఇలా రాసే అలవాటు చేసుకోవాల్సిందే.

తాటిపండు వాతం చేస్తుంది షుగర్ వ్యాధిని పెంచుతుంది

మండువేసవి కాలం వెళ్ళిపోయిందంటే సందడే సందడి. తాటిపళ్ళు ఘుమాయిస్తుంటాయి. పల్లెటూళ్ళలో కాల్చుకుతింటే మహారుచిగా వుంటాయి. రక్తవృద్ధిని కల్గిస్తాయి. బలకరం.

కానీ, అజీర్తిచేస్తాయి. ఆకలి చచ్చిపోతుంది అంతే. వాతవ్యాధులున్న వారు దీన్ని ఒకింత ఎక్కువగా తిన్నారంటే కాళ్ళకు కాళ్ళు, కీళ్ళకు కీళ్ళు పట్టుకుపోయినంతగా బాధపెడ్తుంది.

మహాపైత్యకారి తాటిపండు.

మూత్రవ్యాధులున్నవాళ్లు, అతిగా మూత్రానికి వెళ్తున్నవాళ్ళు దీన్ని తినకుండా వుంటే మంచిది.

షుగర్‌వ్యాధి వున్నవారు తింటే ఇన్సులిన్ ఎక్కువమోతాదులో ఇస్తేగాని తగ్గనంతగా షుగర్ పెరిగిపోతుంది.

అందుకని, అనారోగ్యం ఏది వున్నవారైనా సరే తాటిపండుని తినకుండా వుంటే మంచిది.

ఆరోగ్యవంతులు జీర్ణశక్తినిబట్టి తీసుకుంటేనే వారి ఆరోగ్యం పదికాలాల పాటు పదిలంగా వుంటుంది.

భోజనం చేసేప్పుడు మధ్య మధ్యలో కొద్ది కొద్దిగా నీరు తాగండి

అన్నం తినేప్పుడు నీరు త్రాగవచ్చా - అనేది చాలా మందిలో కలిగే సందేహం. నీళ్ళుతాగి కడుపు నింపుకొంటారని పిల్లల్ని చాలామంది పెద్దలు కేకలేస్తుంటారు కూడా!

ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో ఈ సందేహాలకు చక్కని సమాధానాలున్నాయి. మన కడుపు కెపాసిటీ మొత్తాన్ని నాలుగు భాగాలు చేస్తే అందులో రెండు భాగాలు ఆహారం, ఒకవంతు నీరూ వుండాలి. నాలుగో భాగాన్ని వాయుసంచారం కోసం అట్టే పెట్టాలి.

ఒక వెరైటీ ఆహారపదార్థం తిన్నతర్వాత నీళ్ళుతాగితే రెండో వెరైటీ తీసుకున్నప్పుడు దాని రుచి చక్కగా తెలుస్తుంది. అందుకోసం కూడా నీరు తాగాలి.

అన్నం తినేప్పుడు అతిగా నీళ్ళు తాగినా, అసలు నీళ్ళు తాగకపోయినా ఆహారం జీర్ణం కాదు. భోజనం చేసేప్పుడు మధ్యమధ్యలో కొద్ది కొద్దిగా నీరు తప్పకుండా తాగాలి.

అన్నానికన్నా ముందు నీళ్ళు తాగితే అజీర్తి చేస్తుంది. భోజనం తర్వాత నీళ్ళు తాగితే ఆయాసం వస్తుంది. ఒళ్ళు పెరుగుతుంది. కాబట్టి భోజనానికి మధ్యలో కొద్దికొద్దిగా నీరు తాగాలి.

పాలిచ్చే తల్లులకు పిప్పళ్ళు పెట్టండి బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాడు

"పిప్పళ్ళు" నల్లగా వుంటాయి. అన్ని పచారీకొట్లలోనూ దొరుకుతాయి. శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలూ ఈ మూడూ కారంగా వుండి ఆహారపదార్థాలుగా ఉపయోగపడతాయి. మన దేశానికి మిరపకాయలు రాకపూర్వం మనవాళ్ళు కారంకోసం వాడుకున్నవి వీటినే! అది ఆనాటి ప్రజల ఆరోగ్య రహస్యం!!

పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలిపి, అన్నంలో మామూలు కారప్పొడి తిన్నట్లు తింటే తల్లికి జీర్ణశక్తి పెరగడమే కాదు, ఆ తల్లిపాలద్వారా బిడ్డకు కూడ పిప్పళ్ళ ప్రభావంచేరి బిడ్డ లివర్ బలంగా వుంటుంది. అందువలన బిడ్డ పాలు కక్కుకోవడం, పాలు పెరుగులామారి కక్కుకోవడం, తరచూ అజీర్తి విరేచనాలు, దగ్గు, జలుబు, జ్వరాలూ రాకుండా బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతాడు.

వ్యాయామం చేస్తే వృద్ధాప్యం రాదు

వ్యాయామం వలన శరీరం చాలా తేలికగా వుంటుంది. మన వృత్తిలో మనం మరింత యాక్టివ్‌గా రాణించగలుగుతాం. మనపని సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. శరీరంలోని

ప్రతి అవయవానికి పుష్టి కలుగుతుంది. ఆరోగ్యం స్థిరంగా వుంటుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఒకవేళ ఆహారంలో ఏదైనా పొరబాటున చెడుచేసేది తిన్నా శరీర శ్రమవున్న వ్యక్తికి తేలికగానే అరిగిపోతుంది. వృద్ధాప్యం దగ్గరకు రాదు.

పేపరు చదువుతూ భోజనం చేయకండి వార్తలు అజీర్తి చేస్తాయి

భోజనం చేసేప్పుడు మంగళకరమైనవీ, మంచివీ, శుభాన్ని కోరేవీ అయిన విషయాలమీద మనసును కేంద్రీకరించి భోజనం చేయాలి. అప్పుడుగానీ తిన్నది సరిగా వంట పట్టదు. మన బిజీ జీవితంలో పేపర్ చదివే టైంలేక, భోజనానికి ఇంటికి వచ్చాక ఒక చెయ్యి కంచంలోనూ, ఒక చెయ్యి పేపర్‌మీదా వుంచటం సాధారణంగా ప్రతి ఇంట్లోను వుండే భాగోతమే! పేపర్లలో అన్నీ మంచి వార్తలు వుండాలనే గ్యారంటీ లేదు కదండి! అందుకే పేపరుతో భోజనం చేసేవారికి జీర్ణశక్తి పరమైన ఇబ్బందులు తప్పవు.

గుటుక్కున మింగితే వుటుక్కుమంటుంది ప్రాణం - నమిలి మింగండి

మనుషులకైనా, జంతువులకైనా పళ్ళున్నది - కొరుక్కుతినడానికి మాత్రమే కాదు - గట్టిగా నమిలి మింగడానికి కూడా! మనం ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగకపోతే తేలికగా అరిగే ఆహారానికి కూడా అనవసరంగా ఎక్కువ జీర్ణశక్తి ఖర్చు అవుతుంది. ఆ విధంగా జీర్ణానికి సంబంధించిన సంపద వృథాఅయినట్లే కదా... అందుకని బాగా నమలకుండా ఆహారం గుటుక్కున మింగేసే అలవాటుకు గుడ్‌బై చెప్పండి. ముఖ్యంగా వేరుశనగపప్పులు, బఠాణీలు, శనగల వంటి ఆహార పదార్థాలను పడుకొని తినటం, బిగ్గరగా నవ్వుతూ తినటం, నమలకుండా మింగటం చేయకండి. అవి ఊపిరిమార్గానికి అడ్డుపడి ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయకర పరిస్థితులకు దారి తీస్తాయి. మాంసం ముక్కలు కూడా అంతే! గుటుక్కున మింగారంటే ప్రమాదం సుమా!

ఆరోగ్యం కావాలంటే హోటల్ తిళ్ళు మానండి!

హోటళ్ళలో చపాతీలు, పరోటాలు ఎట్లావేస్తారో ఎప్పుడైనా చూశారా........? వాటిని ఉదయానే చేసి కాల్చి పక్కనపెట్టి వుంచుతారు. మీరు టిఫిన్ చేయడానికి ఏ సాయంత్రమో సరదాగా హోటల్ కెళ్ళారనుకోండి - ఆ సగం కాలిన చపాతీనే మరొకసారి పెనంమీద వేసి, ఓ చెంచాడు నూనె పోసి మీ ముందుంచుతారు. మనం నిజంగా అది అప్పుడే తయారైందనుకొని అమాయకంగా తినేస్తుంటాం. చాలా హోటళ్లలో ఇడ్లీలు కూడా అంతే! మిగిలిపోయిన వాటిని ఇడ్లీపిండిలో కలిపేసి మరలా ఇడ్లీ వేస్తుంటారు. లేదా చల్లారిన ఇడ్లీని మళ్లీ ఇడ్లీపాత్రలో వేసి వుడకబెడ్తుంటారు. ఇలా పదే పదే వండిన

ఆహార పదార్థాల్లో రుచి తగ్గిపోవడమే గాక, పోషక విలువల్ని కూడా అవి కోల్పోతాయి. గొంగట్లో అన్నం తింటూ వెంట్రుకలు వస్తున్నాయని బాధపడడం లాంటిదే ఇదంతా..... హోటళ్ళలో తింటూ ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచించటం ఏమిటి? వెర్రికాకపోతేనూ...

ఐస్‌క్రీములు, ఐస్ కలిపిన నీళ్ళు బాక్టీరియాకు నిలయాలు

ఫ్రిజ్‌లో వస్తువులుపెడితే సూక్ష్మజీవులు సోకక, ఆహారపదార్థాలు పాడవవనీ మనకందరకూ తెలుసు. అలాగే, నీటిని గడ్డకట్టిస్తే దాంతో బాక్టీరియా తోకముడిచేస్తుందనీ, కాబట్టి ఐస్ తింటే బాక్టీరియా భయం వుండదనీ అనుకొంటున్నారు కదూ..... నిజానికి ఇది తప్పు!

ఐస్‌ని తయారు చేసేనీరు బాక్టీరియాతో కలుషితమైనదనుకోండి. ఆ నీటితో తయారయిన ఐస్‌లో ఈ బాక్టీరియా చావకుండా నిస్తేజంగా వుండిపోతుంది. ఆ ఐస్‌ని మనం విందు భోజనాల్లో నీళ్ళలో కలుపుకోవటం, అలాగే ఐస్‌క్రీములు, ఐస్‌ఫ్రూట్‌లూ చేసుకొని తిన్నామనుకోండి. కడుపులోకి వెళ్ళగానే ఆ బాక్టీరియా తిరిగి చైతన్యాన్ని పొంది చెలరేగుతుంది.

కలరా, టైఫాయిడ్, అతిసారవ్యాధి, కామెర్లు వంటి అంటువ్యాధులు ఇలాంటి వాటి ద్వారానే మనకు సంక్రమిస్తాయి.

ఐస్‌క్రీములు తినే పిల్లలలో టైఫాయిడ్ జ్వరం తిరగబెట్టడానికి కూడా కారణం ఇదే.

పంటపొలాలన్నీ చేపల చెరువులుగా మారిపోయిన దురదృష్టం ఒకవైపున మన రాష్ట్రాన్ని పీడిస్తుంటే ఆ చేపల్ని నిలవ వుంచటం కోసమే ఐస్‌గడ్డల్ని తయారు చేస్తాయి మన ఐస్‌ఫ్యాక్టరీలు. నిలవ బెట్టేందుకోసం తయారుచేసే ఐస్‌కాబట్టి, నీటి నాణ్యత గురించి వాళ్ళు పట్టించుకోరు. అలాంటి కలుషితమైన ఐస్‌ని.... విందుల్లో, వివాహాలలో నీళ్ళలో కలపటం చేస్తారు. చెరుకురసం, ఫ్రూట్‌జ్యూస్ షాప్స్‌లో వాడేది కూడా, ఇలాంటి ఐసే. ఇది మన కడుపులోకి చేరితే..... ఆరోగ్యం పరిస్థితేమిటో ఆలోచించండి మరి.

సేమ్యాకన్నా సగ్గుబియ్యం మంచివి - వీర్యవృద్ధినిస్తాయి

సగ్గుబియ్యం తరతరాలుగా భారతీయ సాంప్రదాయంలో వస్తున్న ఆహారం. సేమ్యాకన్నా తేలికగా అరుగుతాయి. చలవ చేస్తాయి. మృదువుగా పని చేస్తాయి. మూత్రంలో మంటని తగ్గిస్తాయి. జిగురు విరేచనాల వ్యాధిలో పేగులు శిథిలం కాకుండా కాపాడతాయి. జ్వరం, వడదెబ్బల్లో శక్తినిచ్చి ప్రాణాన్ని నిలబెడతాయి. సగ్గుబియ్యం జావలో ఉప్పు, పంచదార కలిపి తాగితే వడదెబ్బ తగ్గుతుంది. పాయసం

కాచుకొనేప్పుడు సేమ్యాతోకన్నా సగ్గుబియ్యంతో కాచుకొంటే వీర్యవృద్ధి నిస్తుంది. తక్షణం లైంగికశక్తిని పుంజుకునేలా చేస్తుంది. సగ్గుబియ్యాన్ని నేతిలో వేయించి జావగాగాని, పాయసంగాగానీ చేసుకోవాలి. సగ్గుబియ్యం వడియాలు, వాటి రుచికి అవేసాటి.

సగ్గుబియ్యంతో పాయసం కాచుకొని ఏలకులు, కిస్‌మిస్, పచ్చకర్పూరం, జీడిపప్పు వగైరా కలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా తాగండి. వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. లైంగిక శక్తిని పెంచుతుంది.

పిల్లల జ్ఞాపకశక్తిని పెంచే అద్భుతమైన 'బ్రేక్‌ఫస్ట్'

పిల్లలకు ఉదయాన్నే కడుపునిండా అన్నంపెట్టి స్కూల్‌కు పంపించకుండా ఒక ఇడ్లీనో, కొద్దిగా ఉప్మానోపెడితే అవి తింటుండగానే వాళ్ళకి కడుపు నిండి పోయినట్లనిపిస్తుంది. కానీ, వాళ్ళు స్కూల్‌కు వెళ్లాక ఆకలి తిరిగి ప్రారంభం అవుతుంది. దాంతో బిళ్ళలు, చాక్లెట్లు, అడ్డమైన చిరుతిళ్ళు తినాలని చూస్తారు పిల్లలు. అలా కొనుక్కు తినాలంటే డబ్బులు కావాలి. కానీ ఇంట్లో అడిగితే ఇవ్వరని అడ్డదారులు తొక్కడం ప్రారంభిస్తారు.... చూశారా.... మనకు తెలియకుండానే మనం పిల్లల్ని పెడదారి త్రొక్కేలా నడిపించిన వాళ్ళం అవుతున్నాం.

ప్రొద్దున్నే పెట్టడానికి వంట ఎలా అవుతుందా అని ఆలోచించకండి. రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతోసహా తోడుపెట్టి ఉదయానే పిల్లలకు పెట్టండి. రక్తపుష్టి కలుగుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. పిల్లల్లో మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, తెలివితేటలు పెరుగుతాయి.

బోదకాలుని ఇలా ఎదుర్కోండి!

బోదవ్యాధి వచ్చినవారు డి.ఇ.సి. అనే మందును తప్పనిసరిగా ఎప్పుడూ వాడుతూ వుండాలి.

హెట్రజాన్, బానోసైడ్ వంటి వివిధ పేర్లతో దొరికే ఈ మందుని 100మి.గ్రా. మోతాదులో, మూడుపూటలా ఒక నెలరోజులపాటు విడవకుండా వాడితే ముందు. వ్యాధి లక్షణాలు కొంతవరకు కంట్రోల్లోకి వస్తాయి.

ఆ తర్వాత 100 మి.గ్రా. బిళ్ళలు రోజూ ఒకటిచొప్పున 3 నెలలపాటు వాడండి. కొంతకాలం పాటు అంటే పరిస్థితిని బట్టి 3 నెలలనుంచి 6 నెలలవరకూ ఆగి మళ్ళీ 100 మి.గ్రా మోతాదులో రోజుకొక బిళ్ళచొప్పున మరో 3 నెలలు వాడండి. ఇలా తరచూ వాడుతూవుంటే బోదవ్యాధి తిరగబెట్టదు.

ఇంట్లో ఒక వ్యక్తి బోదవ్యాధితో బాధపడ్తున్నప్పుడు ఆ ఇంట్లోని కుటుంబ సభ్యులు మిగిలినవారు కూడా ఇదే విధంగా 100 మి.గ్రా. బిళ్ళలు రోజుకొకటి చొప్పున సంవత్సరానికి ఒకట్రొండు సార్లు కనీసం 3 నెలలపాటైనా వాడుతూ వుంటే వారికీ బోదవ్యాధి రాకుండా వుంటుంది.

పాలు, పాలతో వండినవి, స్వీట్లు, బెల్లం, చేపలు, పుల్లటిపదార్థాలు - ఈ వ్యాధిలో తీసుకోకుండా వుంటే మంచిది.

అన్నింటికన్నా ముఖ్య విషయం - సాగే గుణం కల్గిన ఎర్రటిగుడ్డ "క్రీప్ బ్యాండేజ్" పేరుతో మందులషాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని బోదకాలు వచ్చినచోట గట్టిగా బిగించి కట్టండి. నిద్రపోయేప్పుడు తప్ప మిగతా సమయం అంతా దీన్ని బిగించే వుంచండి. వాపు త్వరగా తగ్గుతుంది.

చిట్టుడుకు నీళ్ళతో వాతాన్నిఎదుర్కొనవచ్చు

అన్నం ఉడికేప్పుడు ఎసట్లోంచి గ్లాసునీళ్ళు తీసుకొని, చల్లార్చి పంచదార గానీ, ఉప్పుగానీ కలుపుకొని రోజూ తాగండి. చలవ చేస్తాయి. వాతపు నొప్పులన్నీ తగ్గిస్తాయి. అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో పేగులకు రక్షణ యిస్తాయి. కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

తలలో పేలకు దువ్వెన విరుగుడు

తలలో పేలు పెరగడానికి గట్టిగా శుభ్రంగా దువ్వుకోకపోవడమే ముఖ్యకారణం.

పేలుపెట్టిన గుడ్లు, పేల ఈపితో సహా, పేను సంసారం అంతా పోయేలాగా తల దువ్వుకోండి - పేలు రావు, వచ్చినా నిలబడవు.

పిల్లల విషయంలో - పేలు పెరగడానికి ఒక ముఖ్యకారణం - స్కూల్లో ఇతర పిల్లల నుండి పేలు తలలు మారడమే! వాళ్ళకి వండి, క్యారేజీలు కట్టి, స్కూలుకు పంపే హడావిడిలో తలను దువ్వే విషయానికి తగినంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వకపోతే పేలు పిల్లల తలల్లో స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకొంటాయి. వాళ్లనుంచి తల్లులకి, తల్లులనుంచి తండ్రులకు పేలు సంక్రమిస్తాయి.

అశ్రద్ధగా తింటే విరేచనాలౌతాయి

"మేం బైట ఏమీ తినలేదండి - మామూలు భోజనమే చేశాం అయినా విరేచనాలు ఎందుకౌతున్నాయో తెలియటం లేదు" అని అమాయకంగా అంటుంటారు చాలా మంది

విరేచనాలు అవటానికి బైట ఆహారం దోషయుక్తంగా వున్నది తినటం ఒక్కటే కారణం కాదు. చేపలు తిని వెంటనే కాఫీ, టీలు తాగటం వలన విరేచనాలౌతాయి.

భోజనం చేశాక అది అరిగిన తర్వాత మళ్ళా ఏదైనా ఆహారం తీసుకోవాలి. అరగకముందే తింటే విరేచనాలౌతాయి.

అరగనివి, మరీ వేడి చేసేవి, అతి చల్లగానూ, అతి వేడిగానూ ఉన్నవీ తిన్నప్పుడు కూడా విరేచనాలౌతాయి.

ఆహారం అతిగా తీసుకొన్నప్పుడు, భయం, బాధలు కల్గినప్పుడు, శరీరానికి సరిపడని పదార్థాలు తీసుకున్నప్పుడు కూడా విరేచనాలౌతాయి.

కాబట్టి ఏదో తిన్నాం అని కాకుండా జాగ్రత్తగా ఆహారం తీసుకొనకపోతే కూడా విరేచనాల బాధ తప్పదు.

ఏది తింటున్నాం, ఎలా తింటున్నాం, ఎప్పుడు తింటున్నాం - అనే విచక్షణ లేకపోతే ఇలాంటి బాధలు వస్తూనే వుంటాయి!!

మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ పోతున్నవారు చిక్కుడు తినవద్దు

చిక్కుడుకాయ రుచికరం, బలకరంగానే వుంటుంది. మనకు దొరికే ఆహారాలలో అత్యంత శక్తివంతమైన ప్రొటీన్లను చవకలో అందించే ఒకే ఒక ఆహార పదార్థం చిక్కుడు.

కానీ, మూత్రంలోంచి తెల్ల సుద్దలా ఆల్బుమిన్ అనే ప్రొటీన్ పదార్థం పోతోన్నవారికి చిక్కుడు తింటే ఆ వ్యాధి ఇంకా పెరుగుతుంది.

ఈ ఒక్క చెడు తప్పిస్తే చిక్కుడు అత్యంత ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం.

పాలిచ్చేతల్లులకు, పాలు పెరిగేలా చేస్తుంది.

గుండెజబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల్లో జబ్బులున్న వారికి నిర్భయంగా చిక్కుడు పెట్టవచ్చు.

మగతనాన్ని పెంచుతుంది.

కొద్దిగా మలబద్ధకాన్ని కల్గిస్తుంది. ఇది ప్రొటీన్‌లు కలిగిన అన్ని ఆహారపదార్థాలకు వున్న లక్షణమే!

అతిగా తింటే, అజీర్తి, కడుపునొప్పి తెస్తుంది.

ప్రొటీన్లు కొందరికి పడవు. అలాంటి వాళ్లు చిక్కుడు, బాదం, జీడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు ఇలాంటి ప్రొటీన్‌లున్న ఆహారపదార్థాలు తింటే రియాక్షన్ వచ్చి దురదలు, దద్దుర్లు, జలుబు, ఆయాసం వంటి బాధలు పెరుగుతాయి.

బి.పి. రోగులకు ఉప్పులేని వంటకూడా రుచిగా వుండేలా వండండి!

బీపీ వ్యాధిలోను, లివర్ వ్యాధుల్లోనూ, శరీరానికి నీరు పట్టినప్పుడు, కార్టిజోన్ మందులు ఎక్కువకాలం వాడవలసి వచ్చినప్పుడు ఉప్పును తగ్గించి తినటంగానీ,

ఉప్పులేని ఆహారాన్ని తీసుకోవటంగానీ చేయవలసి వుంటుంది. ఉప్పులేని అన్నం తినడానికి అలవాటు పడగలగాలి! ఉప్పులేని వంటలో వుండే 'రుచి'కి నాలుకమీద వుండే టేస్ట్‌బడ్స్ (రుచిని తెలిపే గ్రంథులు) కూడా అలవాటుపడే వరకూ ఈ చప్పిడికూడు తినటం బాధగానే వుంటుంది.

ఉప్పులేకపోయినా రుచిగా వుందనిపించేలా వండటం కూడా ఒక గొప్ప కళే! వంటచేసేవారికి మొదట ఆ కళ తెలిసి వుండాలి. ఉప్పుతోపాటు కారం, పులుపు కూడా బాగా తగ్గించివాడితే ఉప్పు లేకపోయినా ఆ వంట రుచిగానే వుంటుంది.

జున్నుతినాలంటే మీకు వాత వ్యాధులు, ఎలెర్జీ వ్యాధులు వుండకూడదు

ఆవుగాని, గేదెగానీ ఈనిన క్రొత్తలో తీసిన ముర్రుపాలను కాచి తయారుచేసిన జున్ను మంచి రుచికరంగా వుంటుంది. పుష్టి నిస్తుంది. బ్రహ్మాండమైన వీర్యవర్ధకం, రక్తవృద్ధినిస్తుంది.

చక్కగా నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.

కానీ - మలబద్ధకాన్ని తెచ్చిపెడ్తుంది. బ్రహ్మాండంగా వాతాన్ని పెంపొందింప చేస్తుంది. ఎప్పుడెప్పుడో తగ్గిపోయిన నొప్పులు ఒక్కసారిగా బైటపడతాయి.

పక్షవాతం, నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతం వంటి వాతవ్యాధులున్నవారు జున్ను తినకుండా వుంటే మంచిది.

వాతంతోపాటు కఫాన్ని కూడా పెంచుతుంది. జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం, ఉబ్బసం తదితర ఎలెర్జీలున్నవారు జున్నుని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తినకండి. తిన్నాక అవస్థ పడతారు.

జున్ను తినాలంటే తప్పనిసరిగా గుర్తుపెట్టుకోవలసిన విషయం ఏమంటే, మీకు ఎటువంటి వాతవ్యాధులు గాని, ఎలెర్జీకి సంబంధించిన వ్యాధులుగాని వుండకూడదన్నమాట! మీ జీర్ణశక్తి కూడా అపారంగా వుండి వుండాలి!

అరికాళ్ళు పగలడానికి అపరిశుభ్రతే కారణం

అరికాళ్ళు పగలడానికి ముఖ్యకారణం అరికాళ్ల విషయంలో మనుషులు పూర్తిగా నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించడమే.

గంటకొకసారి అద్దంలో ముఖాన్ని చూసుకొంటారు. తల దువ్వుకొంటారు. లిప్‌స్టిక్‌లు పులుముతారు. కనుబొమ్మలు దిద్దుకొంటారు. కానీ జన్మానికో శివరాత్రి అన్నట్లు కూడా అరికాళ్ళవంక చూసుకోరు మనుషులు.

మన ముఖంలాగే మన అరికాళ్లు కూడా మన శరీరంలో ఒక భాగమేనని అక్కడ చిన్న ముల్లు గుచ్చుకున్నా మన గుండెల్లోనే కలుక్కుమంటుందని మనం సాధారణంగా ఆలోచించం! అయినాసరే, ముఖానికిచ్చిన ప్రాముఖ్యం, అరికాళ్ళకివ్వం మనం. ముఖానికి చేసే సేవల్లో నూరోవంతు కూడా పాదాలకు చెయ్యం.

అందుకే దుమ్ముకీ, ధూళికీ, తేమకీ అత్యంత దగ్గరగా వుండే పాదాలకు 'ఫంగస్' చాలా త్వరగా అంటుకొంటుంది. ఈ ఫంగస్ వలనే అరికాళ్ళు పగులుతాయి.

పగుళ్లు తగ్గాలంటే పొట్టు రాలిపోయేలా బ్రష్ చేయాలి. Foot File పేరుతో ఎమ్రీపేపర్ వంటిది అంటించిన పరికరం ఒకటి దొరుకుతుంది. దాంతో అరికాళ్ళను బాగా రుద్ది, ఫంగస్‌కు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే ఆయింట్‌మెంట్‌లు వాడితే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.

'సిందూరాదిలేపం'గానీ, పిండతైలం (ఆయింట్‌మెంట్)గానీ రాస్తే అరికాళ్ళు పగలవు.ముఖ్యంగా ఆడవారు..... తరచు తడిలో తిరగవలసి వస్తుంది. స్లిప్పర్స్ వాడటంకానీ..... పని అయ్యాక కాళ్ళను శుభ్రంగా కడుక్కొని పసుపురాసుకోవటంకానీ చేస్తుంటే.... కాళ్ళపగుళ్ళు, ఫంగస్‌ల బాధలు వారికుండవు.

నిరపాయకరమైన నిద్రమాత్ర "నవ్వు"

గుండెజబ్బు వచ్చి కోలుకున్నవారు సాధారణంగా నలుగురితో కలవకుండా వంటరిగా వుండిపోతారు. అసంతృప్తికి తరచూ లోనౌతూ వుంటారు. ఈ అసంతృప్తి వలన ఉద్రేకానికి లోనౌతారు. ఉద్రేకం గుండె జబ్బుని తిరగబెడ్తుంది. కాబట్టి అయ్యిందేదో అయ్యిందనుకొని, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులున్న వ్యక్తులు సరదాగా, హాయిగా, ఆనందంగా నలుగురితో కలిసిపోవాలి.

మీరు ఎంత బిజీగా వున్నా, ఎంత పని వత్తిడిలో వున్నా "సెన్స్ ఆఫ్ హ్యూమర్" ని పోగొట్టుకోకండి. నవ్వుతూ సరదాగా గడపగలగటం ఒక్కటే టెన్షన్‌ను పోగొట్టగలిగే దివ్యౌషధం. "నిరపాయకరమైన నిద్రమాత్రలాంటిది నవ్వు" అంతే!!

ఆయిల్ పుల్లింగ్ గురించి ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఏం చెప్తోంది

ఉదయాన్నే ముఖం కడుక్కున్నాక మంచి నువ్వులనూనె నోట్లో వేసుకొని కొంతసేపు అలానే వుంచి, బాగా పుక్కిలించండి.

రోజూ ఇలాచేస్తే నోట్లోవచ్చే వ్యాధులు అన్నింటిలోనూ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా పంటిపోటు తగ్గుతుంది. చిగుళ్ళవాపు, చిగుళ్ళలోంచి రక్తం కారడం ఆగుతుంది. నోటి దుర్వాసన పోతుంది. కదిలిన పళ్ళు కూడా గట్టి పడతాయి.

నాలికమీద జిగురు పోయి అన్నహితవు కల్గుతుంది.

కుష్టు, బొల్లి, సోరియాసిస్ వంటి దీర్ఘవ్యాధుల్లో నువ్వులనూనెతో ఆయిల్‌పుల్లింగ్ ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది.

జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.

వాతవ్యాధులన్నింటిలోనూ నువ్వులనూనె పుక్కిలిస్తే బాగా మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి. ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో తైలం అంటే నువ్వులనూనె మాత్రమే!

"తైలగండూషం" అంటారు ఈ ప్రక్రియని. నువ్వులనూనెతో తైలగండూషం చేస్తే చాలా అసాధ్యవ్యాదులు త్వరగా కంట్రోల్లోకి వస్తాయి. అయితే ఈ గండూషాన్ని శ్రద్ధగా చేయాలి. పడుకొనిగాని, పరిగెడుతూగానీ, మధ్య మధ్యలో మాట్లాడుతూగాని పుక్కిలించడం చేయకండి. ఆయిల్‌పుల్లింగ్ వలన చెవుడు వచ్చిన కేసులు చాలా వున్నాయి.

ఈ పుక్కిలింతను ఓ పదినిముషాలసేపు కొనసాగించవచ్చు.

తామర రాకుండా వుండాలంటే గాలి ఆడే కాటన్ బట్టలు వాడండి

ఆవకాయ జాడీలోంచి తడిగరిటతో ఆవకాయ తీసారనుకోండి ఏమౌతుంది! మర్నాటికల్లా జాడీడు ఆవకాయ బూజుపట్టి నాశనం అయిపోతుంది. ఈ బూజు ఒకరకమైన సూక్ష్మజీవివలన వస్తుంది. దీన్నే ఫంగస్ అంటారు. తడి, తేమ ఉన్నచోట ఫంగస్ ఏర్పడుతుంది.

ఈ బూజు జాతి సూక్ష్మజీవి.... జంతువులు, మనుషుల శరీరంమీద కూడా తేమ వున్నచోట పెరుగుతుంది. శరీరంలో చెమటపట్టి చెమ్మ ఎక్కడ ఎక్కువగా పేరుకుంటుందో అక్కడ ఈ ఫంగస్ చేరుతుంది. ఈ ఫంగస్ వలన వచ్చే వ్యాధిని మనం తామర అంటాం.

చంకలు, గజ్జలు, తొడల లోపలిభాగం, జననాంగాలు విరేచన మార్గానికి మధ్యభాగం, కాళ్ల చేతుల మడతలు, స్తనాల అడుగున, వృషణాల చుట్టూ, తలపైన, పాదాల అడుగున, గోళ్ళచుట్టూ ఈ ఫంగస్ వచ్చే అవకాశం వుంది.

తామర వ్యాధి రాకుండా వుండాలంటే శరీరంమీద తడి ఎక్కువగా పేరుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు పొడిగుడ్డతో తుడుచుకోవాలి. కాటన్ బట్టలు, గాలి ఆడేవి వాడాలి. గాలి ఆడకుండా మరీ టైట్‌గా వుండే బట్టలు కట్టుకోకూడదు. సింథటిక్ కట్ డ్రాయర్లు వాడేకన్నా కాటన్ అండర్‌వేర్లు వాడితేనే మంచిది.

బియ్యపు సారం పోకుండా వండండి

గోధుమలలో కన్నా బియ్యంలో జీవనీయ విలువలు ఎక్కువ. కానీ బియ్యాన్ని తెల్లగా మరాడించి వాటిని అరడజనుసార్లు కడిగి, ఆ బియ్యపు గింజల్లో సారం ఏ మాత్రం మిగలకుండా వండి వార్చి అప్పుడు తినడం మనవాళ్లల్లో చాలా మందికి అలవాటు. గోధుమల్ని నేరుగా వాడేస్తారు కాబట్టి, వాటిసారం అంతా మిగిలిపోతోంది. బియ్యాన్ని మాత్రం సారం అంతా పారబోసి వట్టి పిప్పిని మాత్రమే తింటున్నాం. బియ్యాన్ని అలా వండుకునే అలవాటుని మన తెలుగింటి ఆడపడుచులు మార్చుకోకపోతే రాను రాను తెలుగుజాతి మరింత నిర్వీర్యమైపోతుందని సవినయంగా మనవి చేస్తున్నాను. ఎర్రగానే బియ్యం వుండాలి. వాటిని వార్చకుండానే వండాలి. తెల్లగా మరాడించి, గంజి వార్చినందువల్ల బియ్యంలోంచి విటమిన్‌లు పోయి, పేగుపూతలు, గ్యాస్‌ట్రబుల్, కడుపులో మంట, గ్యాస్‌తేపులు వస్తున్నాయని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. బియ్యం బుద్ధిని వికసింపజేస్తాయి. ఆ బుద్ధిని వికసింపచేసే గుణాన్ని మరాడించి కోల్పోతున్నాం అన్నమాట!!

పెన్సిలిన్‌వాడితే సుఖరోగం అంటుకోదా...? వట్టి భ్రమ!

పెన్సిలిన్ బిళ్లలుగాని, పెన్సిలిన్ ఇంజక్షన్‌లుగానీ తీసుకొని, ఆ తర్వాత వ్యభిచారంలోకి దిగితే సిఫిలిస్‌రాదని చాలామంది నమ్మకం. అది వట్టిభ్రమ!!

పెన్సిలిన్ అనే మందు సిఫిలిస్ వంటి రోగాలు వచ్చాక వాడేది. దాన్ని రాకమునుపే వాడటం వలన రోగం అంటుకోవడం ఏమీ ఆగదు. ఆ పెన్సిలిన్ ప్రభావం శరీరంలో వున్నంత వరకూ అంటుకున్న రోగం బైటపడకుండా అణిగి వుంటుంది. ఆ తర్వాత అది చిత్ర విచిత్ర లక్షణాలలో బైటకొస్తుంది. అంటే "క్లినికల్ పిక్చర్" మారిపోతుందన్న మాట! అప్పుడు అదేదో కొత్తజబ్బు అని భయపడవలసి వస్తుంది కూడా!

ఒక్కోసారి, ఈ పెన్సిలిన్‌ను అతిగా వాడడం వలన సిఫిలిస్ లోపలిది లోపలే అణిగిపోయి, ఎప్పటికో, ఏ రెండు మూడేళ్ళ తర్వాతో నెమ్మదిగా బైటికి వస్తుంది - అలా వచ్చే సిఫిలిస్‌ని లేట్ సిఫిలిస్ అంటారు!

"వృద్ధ నారీ పతివ్రతా" అని, అప్పటికి అన్ని సుఖాలు అనుభవించేసి, పశ్చాత్తాపంతో ఇంక బుద్ధిగా వుందాం అనుకొంటూ వుంటారు పాపం మనుషులు.

సరిగ్గా ఆ సమయానికి లేట్ సిఫిలిస్ బైటపడ్తుంది. వస్తూనే ఒక్కోసారి చాలా ఎక్కువగా ముంచుకొచ్చినట్లు వస్తుంది కూడా!

ఇదేమిటండీ - అన్నీ మానేశాక ఇప్పుడొచ్చిందీ.... అని డాక్టర్లను ప్రశ్నిస్తూంటారు పాపం ఈ మనుషులు!! అదీ కథ!

కాబట్టి పెన్సిలిన్ మందులు బఠాణీలు కావని గుర్తించాలి.

షోడాలు, కూల్‌డ్రింక్‌లూ గ్యాస్‌ట్రబుల్‌ని పెంచుతాయి

ఆధునిక యుగానికి ముఖ్యమైన గుర్తు కూల్‌డ్రింకులు. ఈ దేశంలో కూల్‌డ్రింకులు తాగేది 'మేం ఆధునికులం' అనుకునేవారే! పొలంపనులు చేసుకునే రైతన్న, కూలిపనులు చేసుకునే కూలన్న పనిగట్టుకుని వచ్చి కూల్‌డ్రింక్స్ తాగరు.ఒక విధంగా ఆ కష్టజీవుల ఆరోగ్య రహస్యం అదేనేమో......!!

కూల్‌డ్రింక్‌లన్నీ ఖచ్చితంగా పంచదారతో తయారయ్యేవే! కాబట్టి ఎక్కువ కేలరీలు కలిగి వుంటాయి. స్థూలకాయులకు షుగర్‌రోగులకు ఇది హెచ్చరిక. 'కూల్‌డ్రింక్ తాగితే చక్కగా త్రేన్పు వస్తుందండి. లోపల గ్యాసంతాపోయి కడుపులో హాయిగా వుంటుంది అంటుంటారు కొందరు పెద్దలు.

నిజానికి త్రేన్పుద్వారా బైటకువచ్చేది ఆ కూల్‌డ్రింక్‌తోపాటుగా లోపలికి వెళ్ళిన గ్యాసేగానీ, కడుపులో గ్యాస్ ఎక్కడికీ కదలదు. పైపెచ్చు, ఈ కూల్‌డ్రింక్‌ల వలన లోపల ఆహారం మరింత పులిసి గ్యాస్ పెరుగుతుందే గానీ తగ్గదు! గ్యాస్ నింపిన మంచినీళ్ళు, షోడాలు కూడా అంతే - మండుటెండలో దాహం తీర్చడానికి తాత్కాలికంగా పనికొస్తాయేగానీ, అవి తాగటం ఆరోగ్యం అనుకొని తాగారంటే మాత్రం పప్పులో కాలేసినట్లే!!

ఫిట్సు వచ్చినపుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ఫిట్సు వ్యాధి మీ దైనందిన జీవితాన్ని తలక్రిందులు చేసి, మీరు ఉన్నతశిఖరాలు అధిరోహించటానికి అవరోధంగా వుందని బాధపడ్తున్నారా.....?

జగదేకవీరుడు అలెగ్జాండర్, ప్రపంచవిజేతల్లో ఒకడైన నెపోలియన్, రారాజుగా కీర్తించబడిన జూలియస్ సీజర్‌లు ఈ వ్యాధితో బాధపడ్తూనే ప్రపంచాన్ని శాసించగలిగారు.

కాబట్టి ఫిట్స్ (ఎపిలెప్సీ) వ్యాధి వచ్చిందని క్రుంగి పోకండి! ఫిట్స్ రాగానే తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి ముందు మీ కుటుంబ సభ్యులకు ఒక అవగాహన కలిగించండి. అన్నింటికన్నా ముందుగా, ఫిట్స్ వచ్చాయని కంగారు పడిపోయి ఏడుపులూ పెడబొబ్బలూ పెట్టడం, చుట్టూజనం మూగి గాలి ఆడకుండా చేయటం వంటి పనులు చేయవద్దని చక్కగా అర్థం అయ్యేలా ఇంట్లో వాళ్ళకి చెప్పండి. ఫిట్స్

వచ్చిన తర్వాత వాటికవే కొన్ని నిముషాల తర్వాత తగ్గిపోయి, రోగి నిద్రలోకి జారిపోతాడు. కాబట్టి కంగారు పడవద్దని ధైర్యం చెప్పండి.

పళ్ళు టకటక కొట్టుకొని పళ్ళమధ్యనాలిక పడి నలిగిపోవటం, ఒక్కోసారి తెగిపోవడం కూడా జరుగుతుంది. లేదా గొంతుకు అడ్డంపడి ఊపిరి నడిచే మార్గం మూసుకుపోయి ప్రాణాపాయం సంభవించే అవకాశం కూడా వుంది. అలాంటి ప్రమాదం జరగకుండా వుండేందుకు AIR WAY అనే చిన్న పరికరం మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దాన్ని అందుబాటులో వుంచుకొని.... ఫిట్స్‌రాగానే ఆ AIR WAYని రోగినోట్లో వుంచితే, పళ్లు టకటకా కొట్టుకోవు. పళ్ళమధ్య నాలుక పడకుండా రక్షించిన వాళ్ళం అవుతాము. పైగా గాలి ధారాళంగా లోపలికి వెడుతుంది.

ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు నోటితోనే గాలి పీలుస్తారు కాబట్టే నురుగు వస్తుంది. గాలి పీల్చి వదలడానికి ఈ 'ఎయిర్ వే' ఎంతగానో ఉపయోగపడ్తుంది. కాబట్టి దాన్ని గుర్తుగా ఒకచోట శుభ్రంగా వుంచుకోండి ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు అది ఎక్కడుందోనని ఇల్లంతా వెదికే అవసరం లేకుండా దాన్ని అందరికీ కన్పించేలా భద్రపరచండి. ఈ ఫిట్స్‌వ్యాధిలో మందులు చాలాకాలం వాడాల్సి వుంటుంది. కనీసం ఐదు సంవత్సరాల వరకూ ఫిట్స్ రాకపోయినా సరే మందులు ఆపకుండా వాడడం అవసరం. ఒక్కో సందర్భంలో మందులు జీవితాంతం వాడుతూనే వుండాల్సి వుంటుంది కూడా! కాబట్టి వైద్యుడి సలహాని తూ.చ. తప్పకుండా పాటించండి.

చేతుల్లో తాళంచెవులు పెట్టడం వలన ఫిట్స్ వ్యాధిలో ఉపయోగం ఏమీలేదని గమనించండి!

వేసవిలో రోజూ తరుబూజా పండు తినండి
మూత్రంలో వేడిని పెరగనీయదు

తరుబూజా పండు (ఖర్జూరపండు) తియ్యగా, చల్లగా వుంటుంది. అమితమైన చలవని కల్గిస్తుంది.

దీన్ని పంచదార వేసుకొనిగానీ లేదా జ్యూస్‌తీసిగాని వేసవికాలం అంతా రోజూ తాగండి.

దప్పిక తగ్గిపోతుంది. వడగొట్టదు. అలసటను పోగొడుతుంది.

టైఫాయిడ్ జ్వరంలో దీన్ని ఇస్తే కడుపులో పుండుపడకుండానూ, పేగులు చిట్లి రక్తంకారకుండానూ (PERFORATION) ఆపగలుగుతుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరంలో ఇవి

రెండూ ఉపద్రవాలు. ఈ పరిస్థితి రాకుండా ముందే జాగ్రత్త పడాలి. వచ్చాక బాధ పడవలసి వుంటుంది.

మూత్రంలో మంట, పచ్చదనం, వేడిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళున్నవారికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం.

కానీ, కొద్దిగా జలుబు చేస్తుంది. ఉబ్బసం వున్నవారికి సరిపడకపోతే ఆయాసాన్ని కల్గిస్తుంది. చూసుకొని తినాలి.

ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వంట ఆరోగ్యకరం

కొన్ని రకాల సూక్ష్మజీవులు మనకు అపకారం కల్గించేవి కనీసం 100 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత దగ్గర ఉడకబెడితేగానీ చావవు. మనం మామూలుగా కూర, పప్పు వగైర వండుకునేప్పుడు అంత ఉష్ణోగ్రత అవసరం లేకుండానే కొద్దిపాటి వేడికే ఉడికిపోతాయి. కానీ వాటిలో వుండే బాక్టీరియా సూక్ష్మజీవులు చావవు. అందుకని అన్నం, మాంసం, కూరగాయలు, ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు కుక్కర్‌లో వండితే కుక్కర్‌లోపల అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత సాధ్యం అవుతుంది కాబట్టి వండుకున్న ఆహారం ఆరోగ్యవంతంగా వుంటుంది. ప్రెషర్‌కుక్కర్‌లో వంట చేయటం వలన టైం కలిసొస్తుంది. ఇంధనం ఆదా అవుతుంది. కేలరీలు, ఇతర పోషక విలువలు గంజివార్చడం వంటి పద్ధతుల వలన చాలా భాగం వృధా అవుతాయి. కుక్కర్‌లో వండితే అవన్నీ యథాతథంగా పదిలంగా వుంటాయి. కుక్కర్‌లో వండితే ఆహార పదార్థాలు మాడవు. రుచికరంగా ఆరోగ్యవంతంగా వుంటాయి.

మాటలు ఆలస్యంగా రావటం వ్యాధి కాదు

పిల్లలకు నాలుగైదేళ్లు వచ్చినా ఇంకా మాట్లాడటం రాలేదని కంగారు పడకండి. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త ఐన్‌స్టీన్‌కు ఎన్నోఏట బాగా మాటలొచ్చాయో తెలుసా? నాలుగేళ్ళు నిండాక ఆయన బాగా మాట్లాడగలిగారు. నడక, ఆడుకోవటం, తెలివితేటలు, వినికిడిశక్తి తదితర అన్నివిధాలుగానూ బిడ్డ చలాకీగా వుంటే.... ఒక వేళ మాటలు వెంటనే రాకపోయినా కంగారు పడాల్సిన ఆగత్యమేమీలేదు. ఒకవేళ బిడ్డకు మాటలు బాగారాకపోవటానికి అతనిలో చెవిటితనమో, మూగతనమో కారణం అని మీరు సందేహించినప్పుడు.... బిడ్డను చెవి ముక్కు గొంతు స్పెషలిస్టుకు చూపించి ఆయన సలహాను పాటించండి. చికిత్స అవసరమని ఆయన సూచిస్తే అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించండి.

గుండెపోటును వెంటనే గుర్తించడం ఎలా?

అకస్మాత్తుగా ఛాతిలో ఎడమచేతివైపు నొప్పిగా వుందంటూ, రోగి పడుకోలేక, కూర్చోలేక, ఊపిరి అందకుండ అయోమయంగా వుందని అంటాడు. ఈ లక్షణం కన్పించడం ఆలస్యం - ఇంట్లో ప్రథమ చికిత్సలు చేయడం ప్రారంభించకుండా సాధ్యమైనంత త్వరగా గుండె నిపుణుని దగ్గరకు రోగిని చేర్చడం మన మొదటి బాధ్యత!

అమృతాంజనం మర్దనచేసి తగ్గుతుందేమోనని కాసేపు ఎదురుచూడడం, మందుల షాపుకి వెళ్ళి నొప్పి బిళ్ళవేసి చూడడం వంటివి రోగికి ప్రాణంమీదకు తెచ్చేపనులు.

గుండెను పిండినట్లు నొప్పి, ఎడమచేతిలోకో, ఒక్కోసారి కుడిచేతిలోకో నొప్పి పాకడం, ఒళ్ళంతా చెమటలు పట్టి స్నానం చేసినంతగా రోగి తడిసిపోతాడు ఇవన్ని 'హార్ట్ఎటాక్'కు వార్నింగ్ గుర్తులు.

కడుపులో తిప్పి వాంతి అవడంగానీ విరేచనం అవడం గానీ ఈ హడావిడిలో జరిగిపోతుంది. ఇది కూడా తక్షణం మీరు రోగిని అస్పత్రికి తరలించమని శరీరం హెచ్చరిక చేయడమే.

ఇంక ఆలస్యం చేస్తే నాడి అతి తక్కువగా పడిపోవడమో, అతి ఎక్కువగా పెరిగిపోవడమో జరిగి రోగి "కొలాప్స్" అయి స్పృహ కోల్పోతాడు. ఆ తర్వాత మామూలు స్థితికి తేవడం కష్టం అవుతుంది. ఖర్చుతో కూడుకున్నది.

ఆలస్యం అయిన కొద్దీ "హార్ట్ డామేజ్" ఎక్కువ జరుగుతుంది. గుర్తు పెట్టుకోండి. రోగిని వార్నింగ్ గుర్తుల్లోనే ఆస్పత్రికి చేర్చండి.

గుండెపోటు అనే అనుమానం వచ్చినప్పుడు రోగిని మీరే ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్ళేందుకు ప్రయత్నించండి. అంతేగాని, డాక్టర్‌ని మీ ఇంటికి రప్పించాలని చూడవద్దు. అందువలన మీకు జరిగే మేలు ఏమీ లేకపోగా ఆలస్యం అయి గుండె ఎక్కువగా నష్టపోతుంది రోగిని బతికించడం కష్టం అవుతుంది. "సార్బిట్రేట్" బిళ్ళ 1/2 ముక్క నాలిక కింద పెడితే రోగిని చాలా సందర్భాల్లో పెద్ద ప్రమాదంలోంచి బైట పడేయవచ్చు.

పగలు పడుకోకండి - లేని రోగాలొస్తాయి

అన్నం తిన్న తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోండి. కానీ, వెంటనే నిద్రపోకండి. పగలు నిద్రపోయే అలవాటు ఏ మాత్రం మంచిది కాదు. స్థూలశరీరం వున్నవారు, గుండెజబ్బులున్నవారు, గ్యాస్ట్రబుల్ వున్నవారు, మధుమేహంతో బాధపడేవారు, ఆయాసం, ఉబ్బసం వంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులున్నవారు, బోదకాలుతో సతమతమౌతున్న

వారూ పగలు నిద్రపోవటం వలన ఆ వ్యాధులు రెట్టింపు అవుతాయి. పగలు పడుకొనే వారికి పొట్ట పెరుగుతుంది. పగలు పడుకోవాల్సి వస్తే భోజనానికి ముందు పడుకుంటే తప్పులేదు. అంతేగానీ, భోజనంచేసి మాత్రం పక్క ఎక్కకండి.

మడమశూలకు మెత్తటి చెప్పులు వాడండి

మడమల్లో అకస్మాత్తుగా నొప్పి బయల్దేరి రెస్ట్ తీసుకున్నంత సేపూ బాగానే వుండి, అడుగు కింద పెట్టగానే మడమలో నొప్పి పుట్టడం ప్రారంభం అవుతుంది. కొద్ది దూరం నడిచాక ఆటోమేటిక్‌గా తగ్గిపోతుంటుంది. మడమ లోపలి ఎముకలో చిన్న తేడా ఏర్పడి ఈ నొప్పి వస్తుంది. మధ్య వయసులో ఇది సహజంగా వచ్చి కొన్నాళ్ళపాటు బాధపెట్టి, దానికదే పోతుంది. ఆడవారిలో ఇది ఎక్కువ. దీన్నే మడమశూల అంటారు.

1. హైహీల్స్ చెప్పులు వాడవద్దు. బాగా మెత్తగా వుండే చెప్పులు వాడండి! ఇంట్లో కూడా వేసుకొని తిరిగేందుకు వేరే మరో జత మెత్తని కుషన్ వున్న చెప్పులు కొనుక్కోండి.
2. పాదాలు రెండింటిని చల్లని నీళ్ళలోగానీ, వేడినీటిలోగానీ, రెండింట్లోనూ ఒకటి మార్చి ఒక దానిలో గానీ కాసేపు వుంచితే మడమశూల తగ్గుతుంది.
3. నొప్పి తగ్గించే బిళ్ళలు బాగానే పని చేస్తాయి. అవసరం అయితే వాడుకోవాల్సి వుంటుంది.
4. మడమ లోపలికి "హైడ్రో కార్టిజోన్" ఇంజక్షన్ చేస్తారు. కానీ చాలామంది విషయంలో దీనివలన పెద్దగా ఫలితం కన్పించకపోవచ్చు!

మిమ్మల్ని సుకుమారుల్ని చేసే వెల్లుల్లిని రోజూ తినండి

వెల్లుల్లిని రోజూ ఒకటీ రెండు గర్భాలు విడవకుండా తీసుకునేవారిని అది సుకుమారులగా తయారు చేస్తుందని ఆయుర్వేదశాస్త్రం చెబుతుంది.

మనిషిలో సౌందర్యం పెంపొందిస్తుందన్నమాట.

దీన్ని ఆడవాళ్ళు రోజూ క్రమపద్ధతిలో తీసుకొంటే, స్తనాలు జారిపోకుండా బిగువుగా వుంటాయి. ఆమె రూపం, ఆమెరూప సౌందర్యం, ఆమెకు కలిగే సంతానం, ఆమె బలం.... ఇవన్నీ పెంపొంది, ఆమె నిత్య సౌభాగ్యవతిగా వుంటుందని 'కాశ్యప సంహిత' అనే ఆయుర్వేదగ్రంథం ప్రకటించింది.

మగవాళ్ళ దంతాలు, మాంసకండరాలు, గోళ్ళు, మీసాలు, వెంట్రుకలు, శరీరఛాయ అన్నీ బలసంపన్నంగా వుండి ఆ మగవాడ్ని 'హాండ్‌సమ్'గా తయారు

చేస్తుందన్నమాట........ వెల్లుల్లి. వెల్లుల్లిని అతిగా తినకండి. వేడి చేస్తుంది. వేడి చేయడాన్ని చూసుకుంటూ తినండి!

పెరుగుమీది నీళ్ళను పారబోయకండి-బలాన్నిస్తాయి

పెరుగుమీది తేటనీటిని "మస్తు" అంటారు. ఆ నీళ్ళతో సహా మజ్జిగచేసి వాడుకుంటే సరే! లేకపోతే, ఆ నీళ్ళను పక్కకుతోసి వట్టి పెరుగు తిందామని చూడకండి. పెరుగుమీది నీళ్లు మంచి బలాన్నిస్తాయి. చలవచేస్తాయి. తేలికగా అరుగుతాయి. అన్నం తినాలనే కోరికని పుట్టిస్తాయి. కఫ వ్యాధులన్నిట్లోనూ ఇవి మంచివి. ఇంట్లో ఎవరైనా ఏదైనా దీర్ఘవ్యాధితో బాధపడ్తుంటే వారికి ఈ పెరుగుతేట ఇవ్వండి. వాతం, వేడి, కఫం అన్నీ తగ్గుతాయి. ఓపిక వస్తుంది. విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. బొల్లి వ్యాధిలో కూడా ఇవి పనిచేస్తాయని అనుభవజ్ఞులు చెప్తారు.

వ్యసనాల్లోకెల్లా పెద్ద వ్యసనం వక్కపొడి

సప్త వ్యసనాల్లో ఒకటిగా 'వక్క'ని చెప్తారు పెద్దలు. దీనికి 'మోహనం' అనే గుణం వుండటం వలన మనుషుల్ని తనకు బానిసని చేసుకొంటుందట..... వక్క! వక్కని తింటే వాతం పెరుగుతుంది. వాతపు నొప్పులు అవస్థ పెడతాయి. ఆకలిని చంపుతుంది. అజీర్తి చేస్తుంది. తిన్న తర్వాత తిక్కతిక్కగా వుండి కొందరికి డొక్క పట్టేసినట్లుంటుంది. దీనికి కారణం వాళ్ళకు వక్కపొడి సరిపడకపోవటమే! రక్తదోషాలను పెంచుతుంది. ఎలెర్జీ వ్యాధుల్ని, చర్మవ్యాధుల్ని పెంచుతుంది. వక్కపొడి అలవాటుని మానాలని సిగరెట్లనూ, సిగరెట్లు మానాలని జర్దాకిళ్ళీలను, జర్దాలను మానాలని పాన్‌పరాగ్ గుట్కాలను మింగుతూ ఆ తరువాత ఈ బానిసత్వంలోంచి బైటపడలేకపోతుంటారు చాలామంది. పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రిలను ఎండుద్రాక్షతో నూరి చిన్నచిన్న మాత్రలు కట్టుకొని బుగ్గన పెట్టుకోండి. వక్కపొడి, జర్దా, గుట్కా అలవాట్లకు బదులుగా ఇలాంటి ఉపాయాలను వెతుక్కోండి. వాము, సోపు, లవంగాలు, ఏలకులు వీటిని ఆ దురవాట్లకు బదులుగా వాడుకోండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకున్న వాళ్ళవుతారు.

ఏదీ అతిగా తినకండి - అజీర్తి చేస్తుంది కొన్నింటికి విరుగుడు ఇదిగో......

కొబ్బరి తింటే కొందరికి సరిపడదు. పైత్యం చేసి అజీర్తి ఏర్పడుతుంది. ఈ అజీర్తి అన్నంతింటే తగ్గిపోతుంది - కొబ్బరి వలన కలిగే పైత్యానికి బియ్యం విరుగుడన్నమాట!

మామిడిపళ్ళు అధికంగా తింటే పొట్ట బరువెక్కిపోయి పులితేన్పులు వచ్చి అవస్థపడతారు. ఇలాంటప్పుడు ఓ గ్లాసుపాలు తాగండి. వెంటనే విముక్తి కలుగుతుంది.

నెయ్యిగానీ, నేతితోవండిన పదార్థాలుగానీ అధికంగా తింటే ఆకలిచచ్చిపోయి, ఒకటే దప్పిక వేస్తుంది. నోరు రుచి చచ్చిపోతుంది. ఏమీ తినబుద్ధి కాదు. ఏమీ తాగబుద్ధి కాదు. నెయ్యికి విరుగుడుగా 'నిమ్మపండ్లరసం' ఉప్పువేసుకొని తాగండి. తక్షణం నేతి జిడ్డు వదలి ఆకలి పెరుగుతుంది.

అరటిపండ్లు అతిగా తిన్నప్పుడు కూడా అజీర్తి కలుగుతుంది. ఈ అజీర్తి వదలడానికి నెయ్యిలో పంచదార కలుపుకొని తింటే ఆకలి మామూలుగా వచ్చేస్తుంది.

మనవాళ్ళు ఉత్తరభారత దేశ యాత్రలకు వెళ్ళినప్పుడు బియ్యంతో వండిన మన అన్నం దొరకక గోధుమవంటలతో సరిపెట్టుకోవాల్సి వచ్చిందనుకోండి - గోధుమ సరిపడకపోతే అజీర్తి పెరుగుతుంది. ఈ అజీర్తిని తగ్గించడానికి గోధుమలకు విరుగుడుగా 'దోసకాయకూర'ని తీసుకోండి.

నిమ్మకాయ, బత్తాయి, నారింజకాయలు అతిగా జ్యూస్ తీసి తాగి పైత్యం తెచ్చుకున్నారా.... అయితే కొద్దిగా బెల్లం ముక్క బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరించండి. వెంటనే పైత్యం తగ్గుతుంది.

మాంసాహారం అధికంగా తీసుకొన్నందువలన అజీర్తి కలిగితే - ఆహారం తీసుకోవడం ఆపండి. పల్చటి గంజిలో ఉప్పువేసుకొని తాగండి - మాంసానికి ఇదే విరుగుడు - చక్కటి ఆకలి పుడుతుంది!!

పిల్లల్లో తరచూ విరేచనాలకు ఆహారం సరిపడక పోవడమే కారణం

చిన్నపిల్లల్లో తరచూ నీళ్ళ విరేచనాలౌతున్నాయంటే వాళ్ళకు మనం ఇచ్చేపాలుగానీ, ఇతర ఆహారంగానీ సరిపడడంలేదని అర్థం. పోతపాలు పడ్తున్నప్పుడు ఆ పాలలో తేడా వుండవచ్చు. తల్లిపాలే ఇస్తున్నప్పుడు, ఆ తల్లి తీసుకొన్న ఆహారం పాలద్వారా బిడ్డకు చేరుకొని అది సరిపడక బిడ్డకు విరేచనాలౌతాయి.

అందుకే, విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు పిల్లలకు ముందుగా పాలు ఇవ్వటం ఆపేయాలి. ఇస్తున్న తదితర ఆహారపదార్థాలు కూడా ఆపాలి. వైద్యుడి సలహామేర మందులు వాడుకొంటే విరేచనాలు తేలికగా తగ్గుతాయి. శరీరానికి సరిపడని ఆహారాన్నే కొనసాగిస్తూ ఎన్ని మందులు వాడినా పిల్లల్లో విరేచనాలు తగ్గవన్నమాట!

వాత వ్యాధులున్న వారు చన్నీటి స్నానం చేయకూడదు

బాగా శ్లేష్మం పేరుకొని జలుబు, దగ్గు ఆయాసంతో బాధపడేవారూ, సైనసైటిస్, మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి, సయాటికా నడుంనొప్పి, కీళ్ళవాతాలతో బాధపడేవారికి చన్నీళ్ళు నిషిద్ధం. విరేచనాలకు మందువేసుకొన్నప్పుడు కూడా చన్నీటి స్నానం చేయకూడదు.

రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు పళ్ళలోంచి నెత్తురు కారుతున్నప్పుడు, పుళ్లుపడిస మొటిమలతో బాధ పడ్తున్నప్పుడు మాత్రం చన్నీళ్ళతోనే ముఖం కడుక్కోవాలి. బీపీ వ్యాధి వున్నవారు, వేడి శరీరం వున్నవారు, మూర్ఛ తలతిరుగుడు వ్యాధులున్న వారూ చన్నీటి స్నానం చేయటం ఉత్తమం.

పొగ త్రాగే అలవాటు మానేయండి - నిండు నూరేళ్లు హాయిగా బ్రతకండి

మీరు ఉన్న పళంగా, చేతిలో వున్న సిగరెట్‌ని అవతల పారేసి, "ఇక పొగతాగను" అని ఒట్టేసుకున్నారనుకోండి - మీకు తక్షణం కలిగే లాభాలు కొన్ని చెప్తాను.

1. ఇకనుంచి రోజుకిరోజు చొప్పున మీ జీవితం, మీ ఆయుష్షురెట్టింపు పెరుగుతాయి.
2. మీకు ఊపిరితిత్తుల్లో కేన్సర్, దవడలో కేన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉండదు.
3. మీకు హార్ట్ ఎటాక్, బీపీ, వచ్చే అవకాశాలు 50 శాతానికి పైగా తగ్గిపోతాయి.
4. మీకు గ్యాస్‌ట్రబుల్ రాదు. వచ్చినా చాలా తేలిగ్గా తగ్గిపోతుంది.
5. మీకు జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. కమ్మగా మీ నోరు రుచి తెలుపుతుంది.
6. మీ లైంగికశక్తి పెరుగుతుంది. మీ స్త్రీని మీరు మరింతగా సంతోష పెట్టగలుగుతారు.
7. మీ వయసు సగానికి సగం తగ్గిపోయినట్లు, మీరు మరింత యవ్వనవంతంగా కన్పిస్తారు. ముఖంమీద ముడతలు పోతాయి. సన్నగా నిగనిగలాడుతూ హేండ్‌సమ్‌గా కన్పిస్తారు.
8. మీ డబ్బులు అనవసరంగా తగలబడకుండా ఆదా అయిపోవటం వలన మీ ఆదాయం పెరిగినట్లవుతుంది. అందువలన మీరు మరింత హ్యాపీగా కాలం గడపగలుగుతారు.
9. మీరు సిగరెట్లు తాగేకన్నా మానిన తర్వాత మరింత యాక్టివ్‌గా కన్పిస్తున్నారని మీ మిత్రులు మిమ్మల్ని మెచ్చుకొంటారు. మీ పనితీరు, మీ పనిసామర్థ్యం మెరుగుపడతాయి.

10. అన్నింటికన్నా ముఖ్యం మీ పళ్ళు ఎర్రగా గారపట్టి వున్నాయికదూ..... అవి ఇక నుంచి తెల్లగా తళతళ మెరుస్తాయి. మీ దగ్గర ఆ సిగరెట్ కంపుకొట్టి నలుగురూ మీకు దూరంగా తొలగిపోతుండే ఆ బాధ తప్పుతుంది.

ఇలా తక్షణం వెనకా ముందూ చూడకుండా అకస్మాత్తుగా స్మోకింగ్ మానేస్తే ఏమౌతుందోనని భయపడ్తున్నారా.......? ఏమీ కాదు.........!! ఏమైనా అవుతుందేమోనని భయపడితే ఆ భయమే మిమ్మల్ని వెంటాడుతుంది. అంతే!!

తాగుడు అలవాటు మానాలనుకొంటున్నారా....? ద్రాక్షరసం తాగండి!

తాగుడు అలవాటు మానాలనుకొంటున్నారా? దాన్ని మానుకోలేక సమస్తమైన అడ్డదారులూ తొక్కి అవమానాల పాలౌతున్న ఎందరో వ్యక్తులు తమకుగానీ, ఇతరులకి గానీ ఎందుకూ కొరగాకుండా పోతున్న వైనాన్ని గమనించి మీరుకూడా ఆ మహమ్మారి దురలవాటునుంచి బైటపడాలనుకొంటున్నారా? మానేస్తే సైడ్ ఎఫెక్ట్సులుంటాయని, అది తాగిందానికన్నా ఎక్కువ ప్రమాదకరమైందని ఎవరో చెప్పిన విషయాలు నిజమేనని నమ్మి భయపడి తాగుడు అలవాటుని వదల్లేక పోతున్నారా......?

ఇదిగో మీ కోరిక తీరేందుకు అద్భుతమైన ఉపాయం -

ఏమీ లేదు. వెరీ సింపుల్- రోజూ కాసింత ద్రాక్షరసం తాగండి - అంతే!

తాగుడికి అతిగా బానిసలై పోయిన వారికి, ఆ దురలవాటు వలన నరాల బలహీనతలు, కాళ్ళుచేతులు వణకడం, పట్టు ఇవ్వకపోవడం, లివర్ జబ్బులు, గుండె జబ్బులు....... ఇవన్నీ వచ్చేస్తాయి. వారు ద్రాక్షరసాన్ని మరి అతిగా కాకుండా కొద్దిగా రోజూ తాగితే, తాగుడు వలన కలిగిన దుష్ఫలితాలన్నీ తగ్గుతాయి. తాగకుండా నిగ్రహంగా వుండ కలుగుతారు. మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు, గుండెకు, లివర్‌కూ బలంగా వుంటుంది. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. రక్తపోటు తగ్గుతుంది. మధుమేహవ్యాధి వున్నవారికి తప్ప, క్షయ, ఉబ్బసం, గుండెజబ్బులున్న వారితో సహా అందరికీ ఈ చిట్కా ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

దిగులుతో గుండెలు పిండుకోకండి - హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది

గుండెలోపలి రక్తనాళాలు మూసుకుపోవటం వలన హార్ట్‌ఎటాక్ వచ్చి కోలుకుంటున్నవారూ, రక్తనాళాలు సరిగాలేక హార్ట్ ఎటాక్ రాకుండా మందులు వాడుతున్నవారు, గుర్తుంచుకోవాల్సిన అంశం ఒకటుంది. "స్ట్రెస్" - ఆందోళన, దిగులు వంటి మానసిక పరిస్థితులు రక్తనాళాల మీద మరింత వత్తిడిని పెంచి అవి త్వరగా మూసుకుపోయే పరిస్థితులు కల్పిస్తాయి!

దిగుళ్ళతో గుండెలు బాదుకోకండి. గుండెపోటు వస్తుంది. "స్ట్రెస్" హార్మోన్లు రకనాళాలు కుంచించుకునేలా చేస్తాయి. ఈ హార్మోన్లకు వ్యతిరేకంగా పనిచేసే

రసాయనాలను రక్తనాళాలు విడుదలచేసి, అవి కుంచించుకు పోకుండా తమని తాము కాపాడుకొంటూ వుంటాయి. రక్తనాళాలకు ఈ చాకచక్యమే లేకపోతే, సినిమా టిక్కెట్ దొరకనప్పుడల్లా చాలామందికి హార్ట్‌ఎటాక్ వచ్చేసేదే.

చిన్న విషయాలక్కూడా ఎక్కువ దిగులు పెట్టేసుకుంటే ఆ వ్యక్తిని గుండెపోటు రాకుండా ఎవరూ రక్షించలేరన్నమాట!

రంగులు కలిసిన ఆహార పదార్థాలు విషాలు

స్వీట్స్‌వంటి వంటకాలు వండుకునేప్పుడు మిఠాయి రంగు కలుపు తుంటారు మనవాళ్ళు. టార్ట్రజైన్ వంటి కలరింగ్ ఏజెంట్లు కలిసే ఆహారపదార్థాలు, మందులు మనకు తెలిసో, తెలియకో చాలా వాడుకొంటుంటాం మనం.

కృత్రిమంగా రంగునిచ్చే పదార్థాలు (కలరింగ్ ఏజంట్లు) కలిసిన ఆహార పదార్థాలు వేటినీ తినకండి. ముఖ్యంగా పిల్లలకు పెట్టే ఆహారపదార్థాల్లో రంగులు కలిసిన బిళ్ళలు, చాక్లెట్లు, వడియాలు, బిస్కట్లు, కేకులమీద పంచదార క్రీము డిజైన్లు వంటివి చాలా తరచుగా మనం పిల్లలకు యాదాలాపంగా పెట్టేస్తుంటాం. కేవలం ఈ రంగు పదార్థాలే విషాలై ప్రాణాంతకమైన కేన్సరు వ్యాధిని తెస్తాయి!! ఇదీ హెచ్చరిక

వక్కపొడిని మానేయాలనుకుంటున్నారా? ఇదిగో ప్రత్యామ్నాయం!!

వక్కపొడి తినకపోతే భోజనం చేసినట్లుగా వుండదు చాలా మందికి! వక్కపొడికి బదులుగా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు వెతుకుతూనే వుంటారు చాలామంది. సిగరెట్లు, జర్దాలు మానడం కోసం ప్రత్యామ్నాయంగా వక్కపొడిని అలవాటు చేసుకొన్న పెద్దలు చాలామంది వుంటారు. చివరికి, సిగరెట్లు, జర్దాలు మానకపోగా వక్కపొడిని అలవాటు చేసుకున్నవారవుతారు. అందుకని, వక్కపొడికి ప్రత్యామ్నాయం ఇదిగో ఇస్తున్నాను అందుకోండి -

సోపు గింజల్ని దోరగా వేయించండి. యాలకుల్ని తేలికగా దంచి, పై తొక్కలు తీసి లోపల గింజల పొడినీ, తేలికగా దంచిన లవంగాల్ని, పలుకులు పలుకులుగా వుండేట్లు పటిక బెల్లాన్ని అందులో కలపండి. పిప్పళ్ళను నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచి ఆ పొడిని కూడా అందులో కలపండి. ఏవి ఎంతెంత పాళ్ళలో వుంటే బాగుంటుందో రుచినిబట్టి మీరే నిర్ణయించుకోండి. మంచి పచ్చకర్పూరాన్ని కొద్దిగా కలిపితే బావుంటుంది.

ఈ మిశ్రమాన్ని వక్కపొడికి బదులుగా కొద్దిగా నోట్లో వేసుకొని తినండి. ఆహారం తర్వాత తినండి. ఎప్పుడు సిగరెట్ కాల్చాలనిపించినా, ఎప్పుడు జర్దా వేసుకోవాలని పించినా, ఎప్పుడు వక్కపొడి తినాలనిపించినా దీన్ని తినండి.

మీ ఆరోగ్యం పాడవకుండా నిలవడమే కాకుండా, మీకు ఏదో కొత్త శక్తి నూతనోత్సాహం కల్గుతాయి.

ఇడ్లీలు కొద్దిగా వాతం చేస్తాయి. ఆవిరికుడుము తినండి!

ఇడ్లీలు ఉప్పుడురవ్వతో వండుతారు కాబట్టి, ఉప్పుడురవ్వ వలన కొద్దిగా నొప్పులు పెరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకని వాతం చేసే శరీరతత్త్వం వున్నవారుగానీ, వాతవ్యాధులతో బాధపడ్తున్నవారుగానీ ఇడ్లీలకన్నా "ఆవిరి కుడుము" తింటే మంచిది. ఆవిరి కుడుములో బియ్యంగానీ, బియ్యపుపిండిగానీ కలుస్తాయి అందుకని వాతం చేయదు.

కన్నడంవారు, తమిళులూ మన రాష్ట్రంలో హోటల్ వ్యాపారాలు ప్రారంభించి ఇడ్లీ, దోసై, వడై అంటూ మనకు అలవాటులేని తిళ్ళను ప్రవేశపెట్టారు. ఈ రోజు మనం ఇదే అసలైన తెలుగు సాంప్రదాయం అనుకొని హోటల్‌కెళ్ళి వాటినే తింటున్నాం

మీరు హోటల్ కెడితే ఒక ఉండ్రాయిగానీ, ఒక ఆవిరికుడుముగానీ, ఒక దిబ్బరొట్టె గానీ దొరుకుతుందా అవే అసలైన తెలుగుతిళ్ళు! కాని అవి మనకు దొరకవు!

నిజానికి మన టిఫిన్లలో వేడి చేయకుండా కడుపునింపే ఆహారాలు తెలుగుతిళ్ళే! హోటల్‌లో దొరికేవన్నీ అంతో ఇంతో వేడిగాని, వాతంగాని చేయకుండా వుండవు. అందుకని అరవతిళ్ళను వదిలి తెలుగు తిళ్ళను తినమని కోర్తున్నాను.

వేసవిలో వడదెబ్బ తగలకుండా ఉపాయాలు

మే, జూన్ నెలలలో.... చల్లగా వుండేవి, నేతితో వండినవి, పాలతో వండిన తీపి పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. పులుపు, కారం, మసాలాలు వాడకుండా వుంటే మంచిది. రాత్రిపూట పాలు తాగితే చలవ. వట్టివేళ్ళమీంచి వచ్చిన గాలి వేడితాపాన్ని తగ్గిస్తుంది. నెమలి ఈకల విసనకర్ర వాడమంటారు ఈ కాలంలో!

తెల్లని, కాషాయరంగు బట్టలు ఎక్కువగా వాడాలి. గాలి ఆడే బట్టలు కుట్టించుకోండి. పచ్చకర్పూరం, జాజికాయ, జాపత్రి - ఈ మూడింటినీ ఐదు గ్రాముల చొప్పున తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, ఎండుద్రాక్షలతో నూరి కందిగింజంత మాత్రలు కట్టుకొని ఉదయం, రాత్రి వేసుకొని పాలుతాగితే వేసవి తాపం, వడదెబ్బలు వుండవు.

గ్లాసు నీళ్ళలో నిమ్మరసం, పంచదార, ఉప్పు, తినేసోడా (సోడా బైకార్బ్) వీటిని తగుపాళ్ళలో కలుపుకొని ఎండలోకి వెళ్ళేప్పుడూ, వెళ్ళి వచ్చినతర్వాత తాగితే ఎండదెబ్బ తగలదు.

మాడిన ఆహారం తింటే కేన్సర్ వస్తుందండోయ్!

బాగా వేగి, మాడిన ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోకండి. డబుల్ రోస్ట్ దోసెలు, నల్లగా మాడిన చపాతీలు తినకండి. నేరుగా మంటమీద కాలిన పరోటాలు కూడా

తినకండి. ఇవన్నీ కేన్సర్‌కు కారణం అయ్యే ఆహారాలు. ఇలాంటి ఆహారాన్ని తక్షణం త్యజించమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం కూడా చెప్తోంది.

ఒకవేళ చపాతీ పైపొరల్లో నల్లగా మాడిన భాగం వుంటే దాన్ని తీసేసి తినండి. మాడిపోయిన అన్నాన్ని, గిన్నెలో అడుగున మిగిలిపోయినదాన్ని గీకి, నెయ్యి వేసుకొని తింటుంటారు కొందరు. ఇది మంచి ఆహారం కాదని మనవి!

దీర్ఘకాలంగా మందులు మింగుతున్నారా? బియ్యపు జావ తాగండి! పేగులు శిథిలం కావు

రోజూ గంజి తాగండి. మీ ఆరోగ్యానికి ఢోకా వుండదు.

మాకేం ఖర్మ అండీ - గంజి తాగడానికి.......! అని ఆగ్రహించకండి. ఒక్క క్షణం ఏదానించి నా విన్నపాన్ని వినండి.

ప్రెషర్ కుక్కర్లలో అన్నం వండుకోమని ఒక వైపు నుంచి మీరే చెపుతూ - గంజి తాగమని ఎలా చెప్తున్నారని కూడా నిలదీయాలని ప్రయత్నించకండి. గంజి అనేమాట ఇబ్బందిగా వుందా - పోనీ, బియ్యపుజావ అనండి. బియ్యపుజావ ఇలా కాచుకోవచ్చు.

1. ఒక పాలు బియ్యం + పధ్నాలుగు పాళ్ళు నీళ్ళు పోసి ప్రెషర్ కుక్కర్లో పెట్టి వండండి. ఇలా వండిన గంజిని 'మండం' అంటారు. అన్ని రోగాల్లోనూ ఇది పథ్యం. బడలికని పోగొడుతుంది. జ్వరాల్ని, విరేచనాల్లో నిస్సత్తువని తగ్గించడమే కాకుండా, జ్వరం, విరేచనాలూ త్వరగా తగ్గేందుకు కూడా తోడ్పడుతుంది. మందులు అతిగా వాడినందువలన పైత్యంగా వుంటే దానిమ్మరసం ఈ 'మండం'లో కలుపుకొని తాగండి. శక్తికి శక్తి, చలవకు చలవా!!
2. ఒక పాలు బియ్యం, ఆరుపాళ్ళు నీళ్ళుపోసి వండిన జావని యవాగు అంటారు.
3. ఒక పాలు బియ్యం నాలుగుపాళ్ళు నీళ్ళుపోసి వండితే మెత్తని పేస్ట్‌లా వుంటుంది. దీన్ని 'విలేపి' అంటారు.

ఈ మూడు రకాలూ ఒక విధంగా గంజిలాంటివే! జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తూ, పేగుల్ని సంరక్షిస్తూ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి.

గుండె జబ్బులూ, గ్యాస్ట్రబుల్ వున్నవారు కడుపులో మంటవున్నవారు, ఆపరేషన్‌లు చేయించుకున్నవారు, పుళ్ళు, గాయాలకు చికిత్స తీసుకుంటున్నవారు, దీర్ఘవ్యాధులకు అనేక మందులు వాడవలసి వస్తున్నవారూ, కంటి ఆపరేషన్‌లు చేయించుకున్నవారూ వీటిని తీసుకొంటే మంచిది.

బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి పైన చెప్పిన మూడు రకాలలో ఏది కావాలనుకొంటే దాన్ని వాడండి. అన్నింటికన్నా మండం తేలికగా అరుగుతుంది.

బియ్యాన్ని బదులు మరమరాలు గాని, గోధుమరవ్వగాని వాడుకొన్నా మంచిదే! మరమరాలు చాలా తేలికగా అరుగుతాయి.

Blank Page

Blank Page

నిండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా జీవించండి

ధన, కనక, వస్తు వాహనాల కంటే మనిషికి అతి విలువైనది ఆరోగ్యం ..! డబ్బు పోతే తిరిగి సంపాదించవచ్చు. ఆరోగ్యం పోతే తెచ్చుకోగలమా. . .??

అందుకే మన పెద్దలు పిన్నల్ని "దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ' అని దీవిస్తారు. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని తెలియజేస్తారు.

"PREVENTION IS BETTER THAN CURE"

ఆరోగ్యం చెడిన తర్వాత హాస్పటల్ పాలై ధనాన్ని, విలువైన కాలాన్ని వృధాచేసుకోవడం కంటే రోగాలను దరిచేరనీయకుండా ముందే జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది కదా!

ఎన్నో సంవత్సరాలుగా 'వండర్ వరల్డ్' విజ్ఞాన మాసపత్రికలో ఆరోగ్య విషయాలను తెలియజేస్తూ, లక్షలాది ప్రజల అభిమాన పాత్రులైన డా॥ జి.వి. పూర్ణచంద్ గారు వైద్యుడుగా తన అనుభవాన్ని, పరిశోధనలో నిగ్గుతేలిన అద్భుత విషయాలను పొందుపరిచి పాఠకుల ఆరోగ్యం కోసం - "దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ' గ్రంథాన్ని వ్రాశారు.

నిండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించడానికి మనకు తెలియని ఎన్నో విలువైన రహస్యాలు విపులంగా, వివరంగా, చాలా తేలికగా అర్థమయ్యే భాషలో ఇమిడి వున్న అద్భుత గ్రంథం "దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ"

ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం నిత్యం పారాయణం చేయవలసిన భగవద్గీత

"దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ"



ఫోన్ : 436936

శ్రీమధులత పబ్లికేషన్స్

28-19-21, జండా వీధి, అరండల్ పేట, విజయవాడ - 520 002.

Check List			
Book Number	GVP02H167	Date	2/1/2021
Front Cover	Yes	Back Cover	Yes
Blank Pages	CI, 108, 109		
Missing Pages	NO		
Prepared	Swathi	Scanned	Ramya
BOOK SIZE	H 8-5 W 5-5	Pages	113